# ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

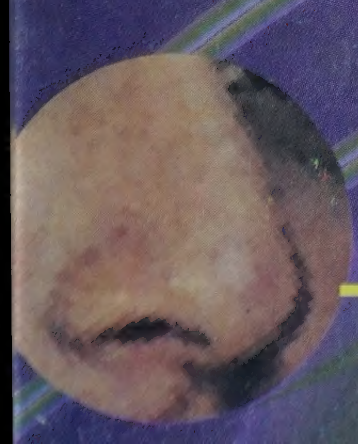
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1999 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಹದಿಹರೆಯದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ



ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

# ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - 8 ಸಂಪುಟ - 3 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ - 1999





ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧ (8)

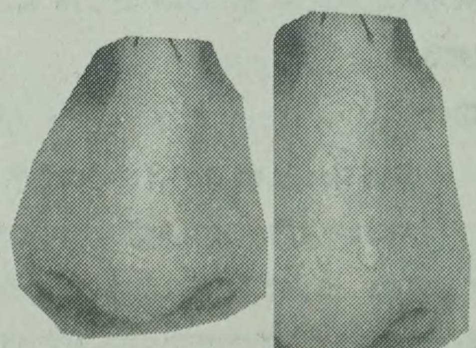


ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು (21)

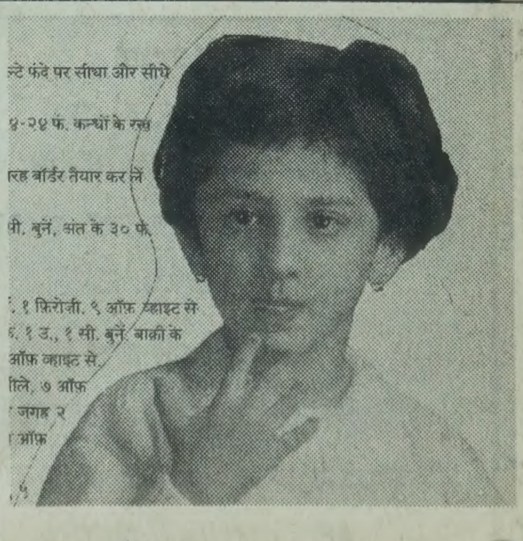




ಹದಿಹರೆಯದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ (37)



ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು? (45)



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ (52)

# ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

**ಮಾನ್ಯರೆ**

ಜುಲೈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಅಡುಗೆಯ ಕೋಣೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು ? ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವಂತೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಂದವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಈ ಲೇಖನ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳಿಂದ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಗತಿಗಳು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು

**ಅಳವಂಡಿ** **ಎನ್.ಎಂ.ಕೋಟೆಪ್ಪ**

**ನಿಮಗೂ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಇದೆಯೇ**

ನಿಮಗೂ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಇದೆಯೇ? ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಪದ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

**ಸಂಗನಾಳ** **ಮಹದೇವಪ್ಪ**
**ಸಿರಗುಪ್ಪ** **ವೀರಭದ್ರೇಶ**

**ನಯನಾಂತರ ಮಸೂರಗಳಿಗೆ ಐವತ್ತು ವರ್ಷ**

ಮಸೂರಗಳು ಮಾನವ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದು ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಬರಹ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾದ ಈ ಮಸೂರಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತ.

**ಮಂಡ್ಯ** **ರಾಜು**

**ಕೇಶ ಸಿಂಚನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವೆ ?**

ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಶದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಅಂತೆಯೇ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಮಹಿಳೆ - ಪುರುಷರು ಬಣ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೇರ್‌ಡೈ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ.

**ಚಳ್ಳಕೆರೆ** **ಮನೋಹರ**

**ಬೆಂಗಳೂರು** **ಟಿ.ಪಿ.ಸ್ವಾಮಿ**

**ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಭಂಡಾರ ಜೇನುತುಪ್ಪ**

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸರ್ವರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ ಲೇಖನ ನಮಗೆ ಆನಂದ ತಂದಿತು. ಆಗಾಗ ನಾವು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದೆಂದು ಹೆಚ್ಚು ಖಚಿತವಾಯಿತು.

**ಬೆಳಗಾಂವ್** **ಬಿ.ಟಿ.ಗೋದಿ**

**ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದದವರಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್**

ಈ ಲೇಖನ ಎಂಥವರನ್ನೂ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಚಟದ ಚಪಲ ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸೇದದವರಿಗೆ ರೋಗ ತಗುಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಘೋರ ಅಪರಾಧವೇ ಸರಿ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸರಕಾರ, ನ್ಯಾಯಾಲಯದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜನರಲ್ಲಿ ಮನಪರಿವರ್ತನೆಯೇ ಉಳಿದ ಮಾರ್ಗ.

**ಬೆಂಗಳೂರು** **ಜಗನ್ನಾಥ**
**ಕೋಲಾರ** **ರಂಗಾರೆಡ್ಡಿ**
**ಶಿವಮೊಗ್ಗ** **ಪಾಲಾಕ್ಷಪ್ಪ**

**ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತವೆಯೇ ?**

ಕನಸುಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತಾರೆಂದು ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಏನೊಂದೂ ಅರಿಯದ ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತವೆಯೆಂಬುದು ರೋಚಕ ಸಂಗತಿ.

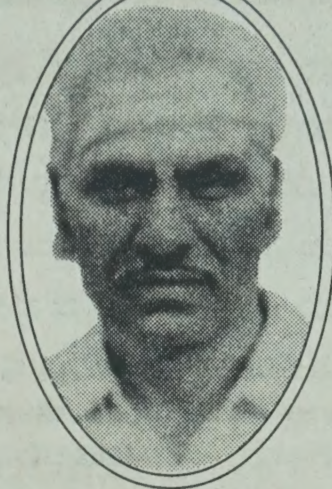
**ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು** **ಸದಾನಂದ**

**ಗರ್ಭಪಾತ - ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ**

ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೊಂದು ಕಳಂಕ. ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನವೆ ಮಗುವನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ಈ ಕೃತ್ಯ ಅಮಾನವೀಯವಾದುದು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ತುತ್ತತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಇಂಥ ಹೇಯ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿರುವುದು ಪರಮ ಅನ್ಯಾಯ. ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

**ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರು** **ಶಿವಪುತ್ರಪ್ಪ**

# ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

## ಹಾಲಿನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಕೆಡಿಸಿದರು

ಹಾಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ. ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ. ಯಾರಿಗೂ ಕೆಡುಕು ಮಾಡದ ಆಹಾರ. ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿದರೂ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ ವಿನಃ ಕೆಡಿಸದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ಹಾಲಿನಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ', 'ಹಾಲಿನಂಥ ಮನಸ್ಸು' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಲು ಅಮೃತವೆಂದೇ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅಮೃತ. ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದವರು ಪುಣ್ಯವಂತರು. ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳು. ಇದೆಲ್ಲ ನಿಜ.

ಆದರೆ ಇಂದು ಹಾಲು ಅಮೃತವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹಾಲಾಹಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಹಾಲಾಹಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದವರು ಬೇರಾರು ಅಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿಜೀವಿ ಎನಿಸಿಕೊಂಡ ಮಾನವನೇ! ಇಂದು ಮಾನವನಿಗೆ ಕೇವಲ ಹಣ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಅವನು ಯಾವ ದುಃಸಾಹಸಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧ. ಇಂಥ ದುಃಸಾಹಸ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾಜಾರೋಷವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲಿದೆ.

ಹಾಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತಕ-ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಿ ಮುಗ್ಧರಿಗೆ ಮಾರಿ ಹಣ ಲೂಟಿ ಹೊಡೆಯುವವರು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಯೂರಿಯಾ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ನೀರಿಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಕೂಡಿಸಿ ಹಾಲಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಬಕಾರ (ಸಾಬೂನು)ದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೃತಕ ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ದುರ್ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಅವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಇಂಥ ಹಾಲನ್ನು ಮುಗ್ಧ ಜನರಿಗೆ ಮಾರುತ್ತಿರುವರು.

ಇಂಥ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಲೆಂದು ಬಗೆದು ಕುಡಿದ ಮುಗ್ಧರು ಅತೀವವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಹಲವಾರು ಜನರು ಕರುಳು ಬೇನೆಯಿಂದ ಮರಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ. ಸಾವಿರಾರು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಹಣ ದೋಚುತ್ತಿರುವುವು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ತಕರಾರು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಸರಕಾರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿತು. ಒಂದು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿತು. ಸಮಿತಿಯವರು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ಅಡ್ಡಾಡಿದರು. ಒಂದೂ ನೀಚ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಾಗಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದನ್ನು ಹಿಡಿದರೂ ಮಂತ್ರಿಗಳ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ತಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಸಮಿತಿಯವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆದೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. 'ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಹಾಲಿನ ಹಾವಳಿ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.' ಇಂದಿನ ಸರಕಾರಗಳು ಬಡವರ ಹೆಸರು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ, ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಬಡವರ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ. ಬಡವರಿಗೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಾಲೆಂದರೆ ಹಾಲಾಹಲ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆಯಂತೆ.

ಇಂಥ ಕೃತ್ರಿಮ ಹಾಲನ್ನು ಹಂಸಪಕ್ಷಿಯ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ನೋಡಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು, ನೀರನ್ನು, ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಪ ಕ್ಷಿಯೂ ಸೋತು ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಇಂಥ ಹೊಲಸು 'ಹಾಲು' ಪೇಟೆಗೆ ಬಂದಿರುವಾಗ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಹಾಲಿನಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ' ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಏನಾಗಬೇಡ ? 'ಹಾಲಿನಂಥ ಮನಸ್ಸು' ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ ?

ಅದರರ್ಥ, ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಮಾನವನು ಹಾಲಿನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ!

# ಓದು : ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ



● ಸುನಂದಾ ಶಿ. ತಿಗಡಿಮಠ

ಧಾರವಾಡ

**ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು, ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದಂತೆ. ಅವು ಎಂದೂ ನಮಗೆ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.**

ಓದು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಪುಸ್ತಕಗಳೇ! ಆದರೆ, ಓದಿನ ಚೌಕಟ್ಟು ತುಂಬಾ ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೀಮೆಯೆನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಓದಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಜಗತ್ತು ತುಂಬಾ ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಜೀವನ ಮಾತ್ರ ಅತೀ ಕಿರಿದಾದುದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ದೊರೆತಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಜೀವನಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲು, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಗ ಪುಸ್ತಕಗಳೆ ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ.

ಪುಸ್ತಕಗಳಿಲ್ಲದೇ ಈಶ್ವರನೂ ಮೌನಿ. ನ್ಯಾಯದೇವತೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ದರ್ಶನವೂ ಕುಂಟುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದವೂ ಕಿವುಡಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತು ಗಳು ಅಂಧಃಕಾರದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬೆಲೆ ರತ್ನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ. ರತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಹೊಳಪು ಇದ್ದರೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಢ ವಿಚಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟ್ಟದ, ಪ್ರತಿ ವಿಚಾರಗಳ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ, ವಿಚಾರ ಸಿದ್ಧಿ ಎಲ್ಲವೂ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿವೆ. ವಿಚಾರಗಳ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕವೇ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿವೆ.

ಕೇವಲ ನಾವು ಓದಿದ್ದರಿಂದಲ್ಲ, ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಉರಿಸಲು ಹಳೆಯ ಸೌದೆ, ಕುಡಿಯಲು ಹಳೆಯ ಮದ್ಯ, ಓದಲು ಹಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಚೆಂದ. ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಳೆಯವಿರಲೀ, ಹೊಸವಿರಲಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ವಿಷಯ, ವಿಚಾರಗಳು ಮುಖ್ಯ ಅಷ್ಟೇ.

ಕೇವಲ ಓದಿದರೆ ಸಾಲದು. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಓದು ಬಾರದ ದೊರೆ, ಕಿರೀಟ ಹೊತ್ತ ಕತ್ತೆ ಎರಡೂ ಒಂದೇ. ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಓದಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಇಂದಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗದಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಷಾದನೀಯ.

ಮನುಷ್ಯ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಪ್ಪೂ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಓದು, ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಸಂಸಾರ, ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಅವನ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಗವೇ ಶಿಕ್ಷಣ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ಆಕಾರ ರೂಪಿಸುವುದೇ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳು ಸಹಜ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾದಾಗ, ಯಾರ ಜೊತೆಗೂ ಬೆರೆಯಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯೇ ಅಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮನ ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪುಸ್ತಕಗಳೇ ನಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂಗಾತಿಗಳು. ನಾವು ಓದುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿ, ಮೈ, ಮನಗಳಲ್ಲಿ ನವ ಚೈತನ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಷ್ಟೋ ಸಲ ನಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗಾತಿಗಳು. ಓದಿನ ಪ್ರಭಾವ ಎಷ್ಟೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನದ ದಿಶೆಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು! ಓದಿನಿಂದ ಬರುವಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಇನ್ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೀವನದ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವುದೇ ಶಿಕ್ಷಣ.

ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತದಂತಹ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳು ಈ ಲೋಕದ ಚಿಂತಾಮಣಿಗಳು. ಅವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದುಶ್ಚಿಂತೆಗಳೆಲ್ಲ ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಶಯ ಪಿಶಾಚಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದ್ಭಾವನೆಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿ, ಪರಮ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು, ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಬರುವುದು ಓದಿನಿಂದ. ಅದು ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ. ■

---

ಒಂದು ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಪುರುಷರೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಬೇಕು. ಅನಕ್ಷರತೆ ದೇಶದಿಂದ ತೊಲಗಬೇಕು. ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ವಿಶಾಲವಾದಂತೆಲ್ಲ ಸೇವಾಸಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ವಿವಾಹಿತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ರಮವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಗೆ ಮನೆಯೇ ರಾಜ್ಯ. ಮನೆಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನ ದೊರೆಯಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬಾಲಕ ಬಾಲಿಕೆಯರಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಮಹಿಳೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

● ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿ

# ಒಳ ಪರಿಸರ

ಮನೆ, ಅದೊಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ತಾಣವೆ ಹೊರತು, ಅಲಂಕಾರಕವಲ್ಲ. ಕಟ್ಟಿದ ಮನೆ ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಪರಿಸರ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು

ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಪರಿಸರವನ್ನು ತಜ್ಞರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಸರ, ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರ. ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬರದ ಪರಿಸರ ಎಂದರೆ ಒಳಪರಿಸರ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಪರಿಸರ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಆದ ಒಂದು ಒಳ ಪರಿಸರ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಳ ಪರಿಸರ ಒಂದು ರೀತಿಯದಾದರೆ, ಕಛೇರಿಗಳ ಒಳಪರಿಸರ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯದು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೀಮಂತರ ನಿವಾಸದೊಳಗಿನ ಪರಿಸರ ಬೇರೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬವು ವಾಸಿಸುವ ಒಳಪರಿಸರ ಮತ್ತೊಂದು. ಶಾಲಾ ಕೊಠಡಿಗಳ ಪರಿಸರ, ಸಿನೇಮಾ, ನಾಟಕ, ಗೃಹಗಳ ಪರಿಸರ ಇತ್ಯಾದಿ... ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಒಳಾಂಗಣ ಪರಿಸರ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಒಳಾಂಗಣ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲ್ಮಶಗೊಳಿಸಲು ಹತ್ತಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಒಳಾಂಗಣ ಪರಿಸರ ಕಲ್ಮಶಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಲಿದೆ. ಇಂದು ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಅಲರ್ಜಿ, ಸೀನುವಿಕೆ, ಮೂಗು ಬಂದಾಗುವಿಕೆ, ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮು, ಅಸ್ಥಮಾ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುಬಹುದು.

ಇಂದು ಮನೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಬಲು ದುಬಾರಿ ಕೆಲಸ. ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಮಾಡಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮುಗಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವರು. ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹವೆ ಕಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಬಿಡುವರು. ಕಟ್ಟಲು ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯವನ್ನೇ ಬಳಸುವರು. ಇದು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಸಮಾಧಾನ ತಂದರೂ, ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆ ತಂದು ಎರಡು ಪಟ್ಟಿನಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಕ್ಕಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಕಾರಣ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸುವವರು ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟು ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕೆ ಹೊರತು, ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ, ರೋಗ ಖರೀದಿಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.

ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಲಿನ ಪರಿಸರ ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಥಳ. ಅಡುಗೆಗಾಗಿ, ನೀರು ಕಾಯಿಸಲು, ಅವರು ಬಳಸುವ ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಕುಳ್ಳು, ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉರಿಯುವಾಗ ಹಲವಾರು ವಿಷಕಾರಿ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಅನಿಲಗಳು ಅಪಾರ ಹಾನಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಅನಿಲಗಳು ಕೋಮಲವಾದ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹಾಳಾದ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿಯೊಡನೆ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಂದಮ್ಮಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ಹೇಳಲಾಗದು. ಅವುಗಳ ಕೋಮಲ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಬೇಗನೆ ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಪದೇ, ಪದೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಕುಳ್ಳುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಿಲಗಳು ಸಿಲಿಂಡರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಅನಿಲಗಳ ಸೋರುವಿಕೆ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಈ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕರ.

ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆಯೂ ಹಾನಿಕಾರಕ. ನೆಲವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲೆಂದು ಹಾಸುವ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ಅಂಟು (ಫೆವಿಕಾಲ್, ಅರಲ್‌ಡೈಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ...,)ಗಳು ಸದಾ ಕಾಲ ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್‌ದಂಥ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್ ಅನಿಲವು ಶರೀರದ ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ನಿಮಿಷಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕೊಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯು ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್‌ದಿಂದ ಹಾಳಾಗುವುದು. ಆಗ ಮೂಗಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯು ಹಲವಾರು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಬಳಲುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದಣಿವು ಬರುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಆಫೀಸುಗಳು, ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಗಳು ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆ ಸ್ಥಳಗಳ ಒಳ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಒಳಗೆ ಸೂಸುವ ಹವೆಯು ತಂಪಾಗಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ಹವೆ ಕಲ್ಮಶತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಲ್ಲ. ಈ ಯಂತ್ರಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಯಂತ್ರಗಳು ಹಬ್ಬಿಸುವ 'ಲೆಜಿಯೋನೇಯರ್ಸ್' ಎಂಬ ರೋಗ ಬಹು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. 'ಲೆಜಿಯೊನಿಲ್ಲಾ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ. ಇದು ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಯಂತ್ರಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಂತ್ರವು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿನ ತುಂತುರುಗಳೊಡನೇ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತೂರುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಿಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವುವು. ಉದರಶೂಲೆ, ವಾಂತಿ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ಭ್ರಮೆ ಹಾಗೂ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ರೋಗ, ಜ್ವರ ಕಾಣುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಈ ರೋಗವು ಮರಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಮನೆಗಳ ಮಾಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗೋಡೆಗಳು ನೀರು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಇಂಥಲ್ಲಿ ಭೂಷ್ಟು ಜೀವಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಭೂಷ್ಟು ಜೀವಿ ಬೆಳೆದು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತೂರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜಗಳಿದ್ದ ಹವೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಗೋಡೆ ಹಾಗೂ ಛತ್ತುಗಳು ಕಪ್ಪಗಾಗುವುದು ಈ ಭೂಷ್ಟು ಜೀವಿಗಳಿಂದಲೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ●

# 'ಹ್ಯಾಮ್‌ಲೆಟ್'

# ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧ!

• ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ



ಲಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕ್ಯಾಥಲೀನ್ ಸ್ಪಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್. ಹ್ಯಾಮ್ಲೆಟ್ ನಿರ್ಮಾಣದ ರೂವಾರಿ.

**ತಾ**ಯಿ ಹಾಲು!

ಈ ಭೂಲೋಕದ ಅಮೃತ. ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಾಲುಗೆನ್ನೆಯ ಹಸುಳೆಯ ಪೋಷಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಆ ಕಂದನನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಬರುವ ನೂರಾರು ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬೆಳೆದು, ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದು ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ಆಧಾರ. ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡೆಯುವ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯು ವವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ವಜ್ರ ಕವಚವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ವಿಷಯವೇ!

ನಾವ್ಯಾರೂ ಇದುವರೆಗೆ ಊಹಿಸದಂತಹ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಗುಣ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿದೆ; ಅದುವೇ ಅರ್ಬುದವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿ!

ಮೃತ್ಯು:

ಕ್ಯಾಥರೀನಾ ಸ್ಪಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ಮತ್ತು ತಂಡದವರು ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಜೊತೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರು. ತಾಯಿಯಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರ ಕನಸು ಮನಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಚಿಸದಂತಹ ಒಂದು 'ಪವಾಡ' ನಡೆದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ತಾಯಿಯಹಾಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು. ಕೇವಲ ಒಂದಲ್ಲ...ಎರಡಲ್ಲ...ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯು ವಶವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು.

> **''ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಹ್ಯಾಮ್ಲೆಟ್' ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. 'ಹ್ಯಾಮ್ಲೆಟ್'ನನ್ನು ಔಷಧರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ದಿನ ಮುಂದೆ ಬರಲಿದೆ.''**

ಕ್ಯಾಥರೀನ್ ಸ್ಪಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯೆ ಹಾಗೂ ವಿನಾವಣಾ ವಿಜ್ಞಾನದ ತಜ್ಞೆ (ಇಮ್ಯುನಾಲಜಿಸ್ಟ್). ಈಕೆಯು ಸ್ವೀಡನ್ನಿನ ಲಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಸುಮಾರು ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಆಕೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದ ಆಂಡರ್ಸ್ ಹಕಾನ್‌ಸನ್, ಒಂದು ದಿನ ಓಡೋಡುತ್ತ ಸ್ಪಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ರವರ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಬಂದನು. ಅವನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯಹಾಲನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು

ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಹಸುಗಂದನಿಗೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ಸಂಶೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಬೀಜ (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್) ಗಳು ಮುರುಟುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ವಿಲಕ್ಷಣ ವನ್ನು ಹಕಾನ್‌ಸನ್ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ರವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದನು. ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ತಡ ಮಾಡದೆ, ಹಕಾನ್ ಸನ್ನನ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಬಳಿಗೆ ಬಂದರು. ನೋಡಿದರು. ಹಕಾನ್‌ಸನ್ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೀಜ ಕಿರಿದಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ನಂತರ ತಣ್ಣನೆಯ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ''ಹಕಾನ್.......ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊ ಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

**ಕಳಚಿ ಬೀಳುವಿಕೆ :**

ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಪರೂಪ ವಲ್ಲ. ಒಂದು ಜೀವಕೋಶ ರೂಪುಗೊಂಡಾಗ, ಅದರೊಡನೆ ಅದರ ಸಾವೂ ಸಹ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶದ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳಲ್ಲಿ, ಆ ಜೀವಕೋಶ ಯಾವಾಗ ಕಳಚಿ ಬೀಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಪೂರ್ವನಿರ್ಧರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಲ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಜೀವಕೋಶವು ತರಗೆಲೆ ಯಂತೆ 'ಒಣಗಿ' 'ಉದುರುತ್ತದೆ'. ಈ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಳಚಿಬೀಳುವಿಕೆ (ಅಪೋಪ್ಟೋಸಿಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಚಕ್ರ. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಯಿಂದ ಜೀವಕೋಶ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಬಾಳುತ್ತದೆ. ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಉಡುಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ವಿಲಯನಗೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದೇಹವು ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಹೀಗಲ್ಲ !

ಅವು 'ಚಿರಂಜೀವಿಗಳು !'

ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಹಜ ಸಾವೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಅನುಕೂಲ ಕರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅವು ನಿರಂತರವಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ



ಲಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಒಂದು ನೋಟ.

ಕಂಡು ಬರುವ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ'ಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕೋಶ ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ..........

ಆಂಡರ್ಸ್ ಹಕಾನ್‌ಸನ್‌ರವರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ಕಳಚಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದವು ! ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಅಜ್ಞಾತ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ದಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ರವರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ, ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಂಡು ಕೇಳರಿಯದಂತಹ, ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ನೋಡಿ ದಂಗಾಗಿದ್ದರು. ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ ತಾವು ಕಂಡ ಈ ವಿಷಯ ಮುಂದೆ ಎಂತಹ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿ ಚಕಿತ ಗೊಂಡರು. ಆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲೂ ಅವರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಧರ್ಮ, ಸಂಶೋಧಕೀಯ ಎಚ್ಚರತೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿದ್ದವು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಹೇಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ? ಮೃತ್ಯುಪ್ರಾಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಯಾವುದು? ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ, ಬೇಕೆಂದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶ ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?... ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

**ಕೊರತೆ :**

ಕ್ಯಾಥರೀನಾ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ತೇಲುಹೋಗ ಬಯಸಿದರೂ, ವಾಸ್ತವತೆ ಅವ ರನ್ನು ಧರೆಗೆಳೆದಿತ್ತು. ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ಅವರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ ತಾಯಿ ಹಾಲು x ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿ ರಲಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಹಾಲು x ಸೋಂಕು ರೋಗಗ ಳಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೂಪಿತ ವಾಗಿತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ. ಪ್ರಯೋಗಾಲ ಯದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೆಲ್ಲ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರು. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರಲಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನೆ ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ದುಬಾರಿ ಯಾಗಿತ್ತು ನಿಜ. ಆದರೆ ಸ್ವಾನ್ ಬೋರ್ಗ್ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ತಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಈ 'ಪವಾಡ'ವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸ ಬಲ್ಲರು... ಕೊನೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಸ್ವಯಂ ಸಿದ್ಧರಾದರು. ಅವರ ನೆರವಿಗೆ ಆಂಡರ್ಸ್ ಹಕಾನ್‌ಸನ್ ನಿಂತನು.

**ಸೋಂಕು :**

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ತಾಯಹಾಲಿನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ವಾಗಿದ್ದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳು, ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಸ್ವಾನ್ ಬೋರ್ಗ್‌ರವರ ಬಳಿ ಪರಿ ಪೂರ್ಣ ವಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ, ಕರುಳ ಒಳಪೊರೆಯ ಜೀವಕೋಶ ಗಳ ಮೇಲೆ (ಎಪಿಥೀಲಿಯನ್ ಸೆಲ್ಸ್) ತಾಯ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಮಗುವು ತಾಯ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಆ ಹಾಲು, ಕರುಳ ಒಳಮೈಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾರಕ ನ್ಯೂಮೋನಿ ಯಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ನ್ಯೂಮೋ ಕಾಕಸ್ ಎಂಬ



ಕ್ಯಾಥರೀನಾ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ಮತ್ತು ಆಂಡರ್ಸ್ ಹಕಾನ್‌ಸನ್-ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಕರುಳ ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳನುಗ್ಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು ತಾಯ ಹಾಲು. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯ ಹಾಲನ್ನು ಸದಾ ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಸ್ ಸೋಂಕು ಅಪರೂಪವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ತಂಡವು ಮೇಲಿನ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ, ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿತ್ತು. ಅದುವೆ ತಾಯಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯಕಾಲದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಅಪರೂಪವೆಂಬ ಮಾಹಿತಿ. ತಾಯಹಾಲು ಸೇವಿಸದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಲಿಂಫೋಮ' ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಒಂಬತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುತ್ತದೆ. ''ಕಾರ್ಸಿನೋಮ'' ಸಹ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ರವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದಿತ್ತಾದರೂ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆ ಆಗ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ, ಹಕಾನ್‌ಸನ್ ತೋರಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕೋಶಗಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಚೋದ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಆಕೆ ಉತ್ತೇಜಿತರಾದರು.

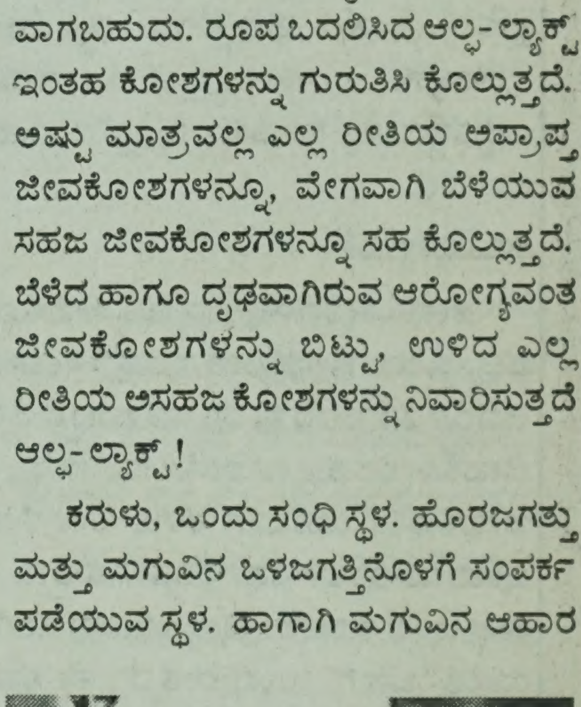
**ಆಲ್ಫ ಲ್ಯಾಕ್ಟ್:** ಎರಡು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದವು. ಆಗಸ್ಟ್‌ರ್ಗಿಶಿರಲ್ಲಿ, ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಗಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಯನ್ನು ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿದರು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅದ್ಭುತ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನೂ ಅವರು ಹೊರಗೆಡವಿದರು. ಅದುವೇ ''ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟಾಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್'' ಅಥವಾ ಅದರ ಹ್ರಸ್ವ ರೂಪವಾದ ''ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್''!

ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನು. ತಾಯಿಯಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿ ನಲ್ಲಿರುವ ''ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್'' ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸವಸ್ತುವೇನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಾಶಕ ಗುಣ ಮಾತ್ರ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ!

ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ರವರು ಆಲ್ಫ ಲ್ಯಾಕ್ಟ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವರಿಸಿದರು. ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್ ತನ್ನ ಸಹಜರೂಪವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಛದ್ಮವೇಷ ಧರಿಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು. ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್ ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನು. ಪ್ರೋಟೀನಿ ನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ರಚನೆ ನೀಳ ವಾಗಿತ್ತು. ಈ ನೀಳರಚನೆ ಮಾಯವಾಗಿ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೊಸ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗೆ ಆಕಾರ ಬದಲಿಸಿದ ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿ ಅವು ಕಳಚಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದರ ಕರುಳೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಕುರೂಪ-ಅಸಹಜ ಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶವಾಗಿ, ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿಭಜನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ, ಅನುಕೂಲಕರ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ, ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಅರ್ಬುದವಾಗಬಹುದು. ರೂಪ ಬದಲಿಸಿದ ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್ ಇಂತಹ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನೂ, ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅಸಹಜ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್!

ಕರುಳು, ಒಂದು ಸಂಧಿ ಸ್ಥಳ. ಹೊರಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಒಳಜಗತ್ತಿನೊಳಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುವ ಸ್ಥಳ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ



ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಬಾಟಲಿಗಟ್ಟಲೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಸೀಸೆಗಳು.

## ರೂಪ ಪರಿವರ್ತನೆ

ಜೀವಕೋಶದೊಳಗೆ 'ರೈಬೋಸೋಮ್' ಕಣಾಂಗವಿದೆ. ಇದು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಘಟಕಗಳಾದ 'ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ'ಗಳು ಸರಪಳಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ೨೦ ವಿಧ. ಒಂದೊಂದು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭಾಷೆಯ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರವಿದ್ದಂತೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವರ್ಣಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಕೇವಲ ೨೬ ಅಕ್ಷರಗಳು. ಈ ೨೬ ಅಕ್ಷರಗಳು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ, ೨೦ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡು ಸುಮಾರು ೫೦,೦೦೦ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಪ್ರೋಟೀನಿನಲ್ಲಿ ೧೦೦ ರಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು, ಚರ್ಮವನ್ನು, ಕೂದಲನ್ನು, ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯನ್ನು, ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರಪಳಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದರ ಸರಪಳಿ ರೂಪ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ರೂಪ ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಪಳಿ ಬಾಗುತ್ತದೆ, ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನುಲಿಯುತ್ತದೆ, ಜಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಸುರುಳಿಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೇರ್‌ಪಿನ್‌ನಂತೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ರೂಪಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಕಿಣ್ವಗಳು ಪಿಷ್ಠದ ಅಣುವನ್ನು ತಮ್ಮ ''ಬಾಹು''ಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಲಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಪಿಷ್ಠವನ್ನು ಒಡೆದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ : ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಪರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಬಂಧಿಸಿ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ.

'ಪ್ರಿಯಾನ್'ಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಪ್ರಿಯಾನ್‌ಗಳು ಸಹ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸಹಜ ಕೆಲಸ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಿಯಾನ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ರೂಪವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಾಗ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕುರು, ಹುಚ್ಚು ಹಸುವಿನ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ತೂತು ತೂತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

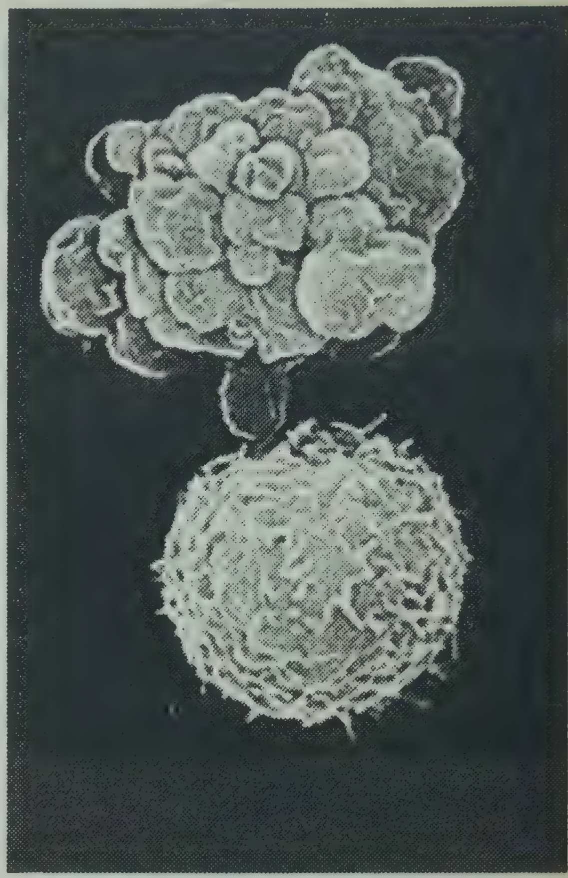
ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್ ಸಹ ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನಾಗಿದ್ದು, ತನ್ನ ಸಮಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯ ನಂತರ ಹ್ಯಾಮ್‌ಲೆಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪ ಬದಲಿಸಿದಾಗ, ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅರೆಬರೆ ರೂಪ ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಒಡಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಿಯಾನ್ ಹಾಗೂ ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನದ ತಳಹದಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ. ''ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನಿಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ'' ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇ ಬುಡಮೇಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ದಶಾವತಾರಗಳನ್ನೇ ತಾಳಿ ದಶಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಮೂಡಿಸಿದೆ!

---

ದೊಡನೆ ಒಳ ಬರುವ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ತಳಊರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ, ಕೇವಲ ಕರುಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸಂಚಾರಿ ಪೋಲೀಸ್‌ನಂತೆ ಗಸ್ತು ಹೊಡೆಯುತ್ತ ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

**ಮಿಶ್ರ :** ಕ್ಯಾಥರೀನ್ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದಾಗ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರು, ಅಂತಹ ಕುತೂಹಲವನ್ನೇನೂ ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತಣ್ಣಗಿತ್ತು, ನಿರಾಶಾದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು......



ಕಳಚಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಜೀವಕೋಶ.

ಆದರೆ......

ಜಾನ್ ಸ್ಟೀವನ್ಸ್‌ರವರು, ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ರವರ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದರು. ಇವರು ''ಅಮೆರಿಕನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿ''ಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ರವರ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ, ನೇರವಾಗಿ ಸ್ವೀಡನ್ನಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಜಾನ್‌ಸ್ಟೀವನ್ಸ್‌ರವರಿಗೆ ಸ್ವೀಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಲಂಡ್ ಎಂಬ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವಿದೆ ಎಂಬುದೇ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕ್ಯಾಥರೀನಾ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ರವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಅಳುಕೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡದ ಶಿಸ್ತನ್ನು ನೋಡಿ ಮೆಚ್ಚಿದರು. ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ $2,00,000ಗಳ ಸಹಾಯಧನವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಅಮೆರಿಕನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿ ಹೀಗೆ ಹಿಂದೆಂದೂ ನಡೆದುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಹಾಯಧನವನ್ನು ಕೇವಲ ಅಮೇರಿಕದೊಳಗಿರುವ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ, ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತನ್ನ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಮುರಿದು, ಅಮೇರಿಕದ ಹೊರಗಿರುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸಹಾಯಧನವನ್ನು ನೀಡಿ ದಾಖಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿತು!

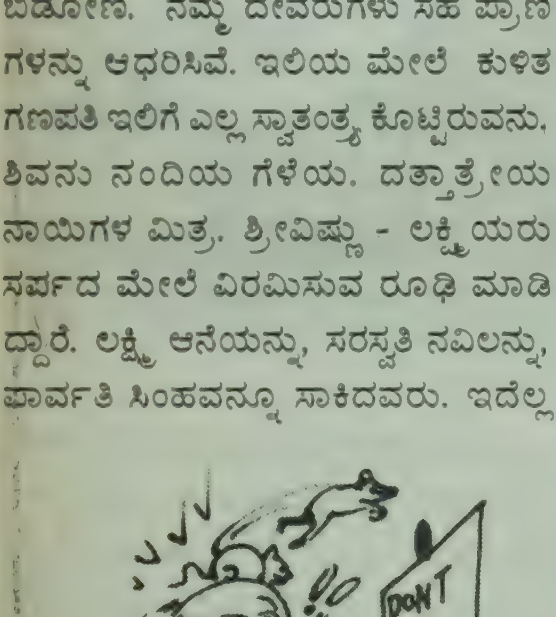
ಕ್ಯಾಥರೀನಾ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ಮತ್ತು

(33ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

# ಆ ರೋ ಗ್ಯ ವಾ ರ್ತೆ

## ಪ್ರಾಣಿ ದಯೆ ಸಂಸ್ಥೆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ದಯೆ ತೋರಬೇಕೆಂದು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳು ಸಾರಿವೆ. ಸಾರುತ್ತಲಿವೆ. ಸಕಲ ಜೀವಾತ್ಮರಿಗೆ ಲೇಸನ್ನೇ ಬಯಸಬೇಕೆಂದು ಶರಣರೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯಂತೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪೂಜಿಸಿದಂಥ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಇವೆ. ಮಾನವರನ್ನು ಬಿಡೋಣ. ನಮ್ಮ ದೇವರುಗಳು ಸಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ. ಇಲಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ಗಣಪತಿ ಇಲಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿರುವನು. ಶಿವನು ನಂದಿಯ ಗೆಳೆಯ. ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ನಾಯಿಗಳ ಮಿತ್ರ. ಶ್ರೀವಿಷ್ಣು - ಲಕ್ಷ್ಮಿಯರು ಸರ್ಪದ ಮೇಲೆ ವಿರಮಿಸುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆನೆಯನ್ನು, ಸರಸ್ವತಿ ನವಿಲನ್ನು, ಪಾರ್ವತಿ ಸಿಂಹವನ್ನೂ ಸಾಕಿದವರು. ಇದೆಲ್ಲ




ಇದ್ದರೂ ಒಂದು ಸಂಘ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಅದರ ಹೆಸರೇ 'ಪ್ರಾಣಿ ದಯೆ ಸಂಸ್ಥೆ'. ಇದಕ್ಕೆ 'ಪೀಪಲ್ ಫಾರ್ ಅನಿಮಲ್ಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿರುವರು.

ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ಒಬ್ಬ ಸೊಕ್ಕು ತುಂಬಿದ ಚಿತ್ರ ಪ್ರಪಂಚದ ನಟ ರಾಜಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ಜಿಂಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ತಿಂದ. ಜನರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಸರಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದರು. ಜನರೊಡನೆ ಆಟವಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟರು. ಸರಕಾರವು ಆಡುವ ಹಲವಾರು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರನ್ನು ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿದರೆ ಉಳಿದವರು ತಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವರು. ಅವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಪ್ರಾಣಿ ದಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಂದಾಳು ಮನೇಕಾ ಗಾಂಧಿ. ಅವಳು ಸಂಜಯಗಾಂಧಿಯ ಮಡದಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವದು ಸತ್ಯ.

ಮೊನ್ನೆ 29.6.99ರಂದು ಒಂದು ಆದೇಶ ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್ಸಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್‌ದ ನಿರ್ದೇಶಕರಿಗೆ ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಬಂದಿತು. ಅದರ ಸಾರಾಂಶ ಎಂದರೆ, ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ದೊಡ್ಡದಾದ ಪ್ರಯೋಗಪ್ರಾಣಿ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ ಅಧಿಕಾರಿ ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಪದವೀಧರ. ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗಂಧವಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರೇ ಆಡಳಿತ ನಡೆಸಿ ಭಾರತವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತಿರುವರು.

ಈ ಆದೇಶ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಹುಚ್ಚರನ್ನಾಗಿಸಿತು. ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಮದ್ದು, ಲಸಿಕೆ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾನವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು.

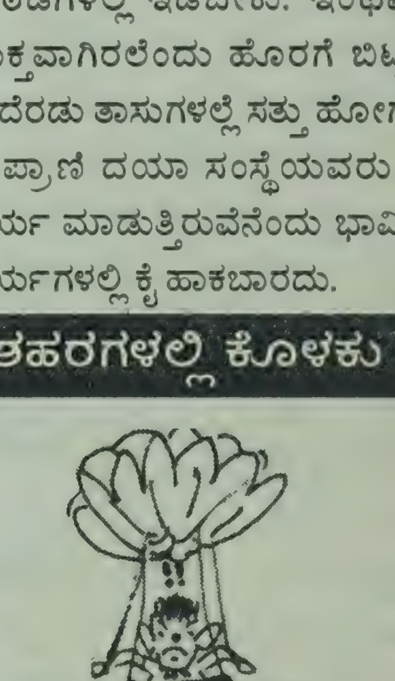
ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಸ ಮದ್ದುಗಳು ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ ? ಹೊಸ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದುದಕ್ಕೆ ಮಾನವನು ಮೈಲಿಬೇನೆ, ಪ್ಲೇಗ್ ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಟ, ಅನೇಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದನು. ಅದು ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು?

ಈ ಆದೇಶ ದೇಶದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲೋಲ - ಕಲ್ಲೋಲ ಮಾಡಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದೆಹಲಿಗೆ ಓಡಿದರು. ಎಲ್ಲ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಛೀಮಾರಿ ಹಾಕಿದರು. ಮರುದಿನವೇ ಅಧಿಕಾರಿ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟರು.

ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅಡವಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಲು ಕಾಳಜಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಎಂಥ ರೋಗಗಳೂ ತಗುಲದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡಬೇಕು. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನಂತೂ ಎರ್-ಕಂಡೀಷನ್‌ಗಳಿದ್ದ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲೆಂದು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವು ಒಂದೆರಡು ತಾಸುಗಳಲ್ಲೆ ಸತ್ತು ಹೋಗುವುವು.

ಪ್ರಾಣಿ ದಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಾಕಬಾರದು.

## ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳಕು ಹವೆ



ಈ ತಲೆಬರಹ ಓದಿ ಶಹರವಾಸಿಗಳು ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳಬಹುದು. ಬಯ್ಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಕಟುಸತ್ಯ. ನೂರಾರು ವಿಧಗಳಿಂದ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿಯ ಹವೆ ಕೊಳಕಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ವಾಹನಗಳು ಹಾಗೂ ಸೇದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿದವರು ಬಿಡುವ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ, ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಪ್ರಸಾರದ ಪಂದ್ಯವೇ ನಡೆದಂತೆ ಇದೆ.

ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕೆಡಕು ತರುವ ವಾಹನಗಳೆಂದರೆ, ಎರಡು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎಂಜಿನ್ನಿನ ಮೊಪೆಡ್‌ಗಳು, ಆಟೋರಿಕ್ಷಾಗಳು. ವಾಹನಗಳಿಗೆ

# ಆ ರೋ ಗ್ಯ ವಾ ರ್ತೆ

ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಅದರೊಡನೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಹೊಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗೀಗ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ನೊಡನೇ ಕಲ್ಲೆಣ್ಣೆ (ಕೆರೋಸಿನ್) ಬೆರೆಸುತ್ತಿರುವರು. ಇದು ದೊಡ್ಡ ಅನಾಹುತ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ ಎರಡು ಸ್ಟ್ರೋಕಿನ ಒಂದು ಮೊಪೆಡ್ ಓಡಿ, ಮಾಡುವಷ್ಟು ಹವೆಯ ಕಲ್ಮಶತೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ೧೨ ಕಾರುಗಳು ಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೇ ೨೭ ಬಸ್ಸು ಅಥವಾ ಟ್ರಕ್ಕುಗಳು ಬೇಕು. ಇಂಥ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಎಲ್ಲ ವಾಹನಗಳೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ವಾಹನಗಳಿಂದಾಗುವ ಹವೆಯ ಕಲ್ಮಶತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದರಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹವೆಯ ಕಲ್ಮಶತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳು ತಂಬಾಕು ಸೇದುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮರಣಾಂತಿಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಇವೆ. ಕೆಡುಕಿನ ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಶಿಲ ವಿಧಾನಗಳು ದೊರಕಿವೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂದರೆ, ಲಕ್ಷ- ಲಕ್ಷ ಜನರು ಮರಣವನ್ನು ಅಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರವು ಇಂಥ ಒಂದು ಕಾಯ್ದೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಅಂತಹ ಧೈರ್ಯ ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಉಳಿದ ದಾರಿ ಎಂದರೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಜ್ಞೆ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುಗ್ಧ ಜನತೆ ವಿಷವಾಯುವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಜೀವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳಿ ಸಾಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂಥದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ದೆಹಲಿಯ ನಾಗರೀಕರು 'ಪೀಪಲ್ ಫಾರ್ ಕ್ಲೀನ್ ಏರ್' (ಜನತೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಹವೆ) ಎಂಬ ಸಂಘ ಕಟ್ಟಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವರು.

## ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಸುದ್ದಿ



ಏಕೋ, ಹೇಗೊ, ಅನೇಕರು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗುವರು. ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕದ್ದು ಕದ್ದು ಸೇದುವರು. ಹೀಗೆ ಕದ್ದು ಸೇದುವಾಗ ಬಟ್ಟೆ ಸುಡುವರು. ಮಲಗಿದ್ದ ಗಾದಿ ಸುಡುವರು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇಡೀ ಮನೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಬೀಳುವುದು. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ, ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಚಟವು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅರಣ್ಯಗಳನ್ನೇ ಭಸ್ಮ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ ಬಿಡಿಸಲು ಅನೇಕರು ಹಲವಾರು ವಿಧದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಕಲ್ಲಿನ ಮಹಾಂತ ಜೋಳಿಗೆಯೂ ಒಂದು. ಭಕ್ತಿ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಜೋಳಿಗೆ ಸರಿ. ಭಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಜೋಳಿಗೆ ನಿರುಪಯೋಗಿ.

ಇನ್ನು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಟ್ರೈನಿನಲ್ಲಿ, ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಧೂಮಪಾನಿ ತನ್ನ ಚಟ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ತೀರಿತು. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗೂ ಆದೊಂದು ಶಿಕ್ಷೆ. ಚಟ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಎಂಥೆಂಥ ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ?

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನವು ಕಡಿಮೆ-ಆಗತೊಡಗಿದೆ. ಆದರೂ ಅದರ ಬೇರುಗಳು ಇನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಇಂಥ ಚಟಗಾರರಿಗೆ ಜಪಾನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್' ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಹೆಸರು 'ನಿಕೋರೇಟ್' ಎಂದು. 'ಸಿಗರೇಟ್' ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೮೪ರಲ್ಲಿ ಇದು ಪೇಟೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಸೇದುವ ಚಟವಿದ್ದವರು ಈ ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಅಗಿದರೆ ಸಾಕು. ಅವರಿಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದ ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅದರ ಮಾರಾಟ ಭರ್ಜರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಬಳಕೆ ಏರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ಇಂಥ ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಈಗ ಅಮೇರಿಕ ಹಾಗೂ ಜಪಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆಯು ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

## ಸೋಂಕು ಕಾಮಾಲೆಗೊಂದು ಲಸಿಕೆ

ಕಾಮಾಲೆ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನರು ಇದನ್ನೇ 'ಕಾಮಣಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಸೋಂಕು ಕಾಮಾಲೆ ಅನ್ನುವರು.

ಸೋಂಕು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಒಂದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಕಾರಣ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ''ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗವು ಆಹಾರ-ಜಲಗಳು, ಮಲಕಲ್ಮಶತೆಯಿಂದ ಬರುವುದು. ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪೀಡಿಸಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಪ್ಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಮರೆಯಾಗುವುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ರೋಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ ಅನಾಹುತವಾದಂತೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಯಕೃತವು ಕೊಳೆತು ಆಕೆ ಮರಣ ಹೊಂದುವಳು. ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಇಂಥ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು.

## ಹೊಸ ಮಿದುಳುರಿತ



ಹಂದಿ ಸಾಕಣೆಯು ಈಗ ಒಂದು ಲಾಭದ ಉದ್ಯೋಗ. ಹಂದಿಯ ಮರಿಗಳನ್ನು ತರುವುದು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಹಾಕಿ ಬೆಳೆಸುವುದು, ಹಂದಿ ಮರಿಗಳು ದೊಡ್ಡವಾದಾಗ ಮಾರಿ ಹಣ ಪಡೆಯುವುದು, ಉಳಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲ ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಕುತ್ತೂ ಇದೆ. ಹಂದಿ ಸಾಕಣೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ 'ಜಪನೀಸ್ ಎನ್‌ಸೆಫಲೈಟಿಸ್' ಅಂದರೆ ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಮಿದುಳುರಿತ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ರೋಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಇದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅದು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಲೇಶಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಹಂದಿ ಸಾಕಣೆ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ರೋಗ ತಲೆ ಎತ್ತಿತು. ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ನೂರಾ ತೊಂಬತ್ತೆಂಟರ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹಂದಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜನರು ಜ್ವರದಿಂದ ಮಲಗಿದರು. ಮೆದುಳು ಉರಿಯೂತಗಳ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ತೋರಿದರು. ಅನೇಕರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. 'ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಸರು ಮಾಡಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ಇದು 'ಜಪನೀಸ್ ಎನ್‌ಸೆಫಲೈಟೀಸ್' ಎಂದೇ ಶಂಕಿಸಿದರು. ಹಾಹಾಕಾರ ಎದ್ದಿತು. ಕ್ರಮೇಣ ಆ ರೋಗ ಜಾಪನೀಸ್‌ನ ಮೆದುಳುರಿತ ಅಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಇತ್ತೀಚಿತ್ತಲಾಗಿ ಅದೊಂದು ಬೇರೆ ತರಹದ ಮೆದುಳುರಿತ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಹಂದಿ ಸಾಕುವವರಿಗೆ ಎರಡು ತರಹದ ಮಿದುಳುರಿತಗಳಿವೆ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು, ಜಪಾನೀಯ ಮೆದುಳುರಿತ, ಎರಡನೇಯದರ ರೋಗಾಣು ಇನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಅದರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾರೆ.

## ಭೀಮೂ ಪಾಟೀಲನ ಕೆಂಪು ಮೋಸಂಬಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು

ಭೀಮೂ ಪಾಟೀಲ ಯುವಕರು. ಚೈತನ್ಯ ಸೂಸುವ ಮೂರ್ತಿ. ಅವರು ಓದಿದ್ದು ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ. ಧಾರವಾಡದ ಕೃಷಿ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆಗಿದ್ದರು. ಕೃಷಿ ಕಾಲೇಜು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಹೋರಾಟ ಮಡಿದವರಲ್ಲಿ ಇವರೂ ಪ್ರಮುಖರು. ಕೃಷಿ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದು ಅಮೇರಿಕೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದರು. ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೊಸ ವಿಚಾರ ಹೊಳೆಯಿತು. ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಮೂಸಂಬಿ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ತೊಳೆಗಳು ಕೆಂಪಗೆ ರಕ್ತವರ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಘಟಕವು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಘಟಕವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟಕವೂ ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಹೊಳೆದದ್ದು ಸರಿ ಎನಿಸುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹೊರಬಂದವು. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆಂದು 35 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಮೌಲ್ಯದ ಸಹಾಯ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ನುರಿತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಆರು ಜನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಎಂಟು ಜನ ಕೃಷಿ ತಜ್ಞರಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರಸಾಯನಿಕ ತಜ್ಞರು ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತಂಡ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಈ ತಂಡದ ಮುಂದಾಳು ಶ್ರೀ ಭೀಮೂ ಪಾಟೀಲ, ಬಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಡಂಬಳ ಗ್ರಾಮದ ಯುವಕ. ಅವರ ತಂದೆ ಶಂಕರಗೌಡ ಪಾಟೀಲರೂ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗೆ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದರು.

ಕೆಂಪು ಮೂಸಂಬಿ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಕಾಶ್ಮೀರ ಕಣಿವೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ತೋಟಗಳಿವೆ. ನೋಡಲು ದೊಡ್ಡ ಮೋಸಂಬಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೊಯ್ದರೆ ಒಳಗೆ ತೊಳೆಗಳಿದ್ದು ಹೊರಗೆ ದಪ್ಪನೆಯ ತೊಗಟೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಅದು ರಕ್ತದಂತೆ, ಕೆಂಪಗೆ ತೋರುವುದು.



ರುಚಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಸಿಹಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಹುಳಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಕುಡಿದರೆ ಚೈತನ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ದೇವನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಚಕ್ಕೋತ, ಈ ಕೆಂಪು ಮೂಸಂಬಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಚಕ್ಕೋತದ ತೊಳೆಗಳೂ ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಘಟಕಗಳು ನಮ್ಮ ಚಕ್ಕೋತದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅಮೇರಿಕೆಯ ಕೆಂಪು ಮೂಸಂಬಿಗೆ ಕಣಿವೆಯ 'ಗ್ರೇಪ್ ಫ್ರೂಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮಹತ್ವದ ಘಟಕಗಳು ಇರುವುವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ 'ಲೈಕೊಪೆನೆ' ಎಂಬುದು. ಉಳಿದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕಗಳೆಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ಮತ್ತು ಪೆಕ್ಟಿನ್. ಇವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳು ಇರಬಹುದು. ಸಂಶೋಧನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ.

# ರಕ್ತದಾನ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ !

**ರಕ್ತದಾನ ಜೀವದಾಯಕ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯ. ಅಗತ್ಯ ರಕ್ತ ವಿಲ್ಲದೆ ನರಳುವ, ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಘಟನೆಗಳೆಷ್ಟೋ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಬಹು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಸ್ವಿಕರಿಸುವಾಗಲು ಅಷ್ಟೇ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ನೀಡಿದರೆ ಜೀವಹಾರಕವೂ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಪ್ರಸಂಗ ಜ್ವಲಂತ ಉದಾಹರಣೆ.**

- ಡಾ. ಇಂದಿರಾ ಶಾಂಪ್ರಸಾದ್



ಲಕ್ಷ್ಮೀ ೨೮ರ ಯುವತಿ. ೧೮ಕ್ಕೇ ಮದುವೆ ಯಾಗಿದ್ದ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಗ ಬೇಗ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳೂ ಆಗಿದ್ದವು. ಹಿಂದೆಯೇ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಆಗಿತ್ತು. ಆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವಳು ಪುಣ್ಯಶಾಲಿ. ಕೈತುಂಬ ಸಂಬಳ ತರುವ ಗಂಡನಲ್ಲ. ಆದರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿದು ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೊಲದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಬಲಗೈಯಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಪತ್ನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಗಂಡ ನಾಣಪ್ಪ ಊರವರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಾರಾಯಣರೇ. 'ಇದ್ದರೆ ಹಾಗಿರಬೇಕು ನೋಡು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಅಂದರೆ' ಎಂದು ಜನ ಹೊಗಳುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರು ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದರು.

ತೀರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಬಹುಶಃ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಅವಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ತುಂಬ ಬಳಲಿದ್ದಳು, ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಅವರಿದ್ದದ್ದು ಪುಟ್ಟ ಊರಿನಲ್ಲಿ. ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಲೂರಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಎಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿಯೂ ತಿರುಗಿದ್ದಾಯಿತು. ತೋರಿಸಿದಾಗ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸರಿಹೋಯಿತು ಅಂತ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿ. ಯಾರು ಯಾರೋ ಮಂತ್ರ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದರು, ಗಂಗಮ್ಮನ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದರು, ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದರು, ಮೊಸರು-ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೇ ಬಿಡಿ ಎಂದರು. ಎಲ್ಲವೂ ಆಯ್ತು ; ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ದಿನ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಸಂಕಟ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಕಾಣುವ ಮುಟ್ಟು ಈಗ 20-25 ದಿನಗಳಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಂತೂ 15 ದಿನಗಳಿಗೇ ಕಾಣುತಿತ್ತು. ಅದೇ ನಾಣಪ್ಪನಿಗೆ ಚಿಂತೆಯಾಯಿತು. ಊರವರೆಲ್ಲ ಇದು ಏನೋ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿ ಬಿಡಿ ! ಎನ್ನುವವರೇ ಆದರು. ಭಾರತದ ವೈಚಿತ್ರ್ಯವೇ ಇದು. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಮಾತಿಗಿಂತಲೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಸಲಹೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಬೇಸತ್ತು ಹೋದ ನಾಣಪ್ಪ ತನಗಿರುವ ಆಸ್ತಿಯಾದ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಮಾರಿ 15-20 ಸಾವಿರ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ನಗರಕ್ಕೆ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟ (ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ). ಊರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡದೇ ಅನುರಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ 'ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿ ಬಿಡಿ' ಪದೇ ಪದೇ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ಗುಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ತೊಂದರೆ ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ Operation ಮಾಡಿಯೇ ಬಿಡ್ತಾರೆ ಅಂತ ಅವನ ಹುಂಬ ನಂಬಿಕೆ.

ನಗರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು, ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ತೀರ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗಿದ್ದ, ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ಆಕೆಯನ್ನು ಕೆಲದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೇರಿಸು ಎಂದರು. ನಾಣಪ್ಪನ ನಂಬಿಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಯಿತು; ಇನ್ನೇನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಂತ. ಅವಳ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ Operation ಅಂತ ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಸಾಂಗೋಪಾಂಗವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆ- ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಗರ್ಭಕೋಶದ D&C

ಎಲ್ಲವೂ 5-6 ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಯಿತು. ಔಷಧೋಪಚಾರ ದಿಂದ ನಿಲ್ಲದೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿತು. ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ನಗು ಅರಳಿತು. ವಾರದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಆದಳು ಲಕ್ಷ್ಮೀ. ಅಂದು ಶನಿವಾರ "ಇನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಬೇಕಿಲ್ಲ . ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು" ಅಂತ ಡಾ.ಹೇಳಿ ದೊಡನೆ ನಾಣಪ್ಪನಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬವಣೆ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಕುಣಿದಂತಾಯಿತು. ತಿಂಗಳೆರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಇದೇ ಮರುಕಳಿ ಕೆಯಾದರೆ..... ಕಷ್ಟ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೇ ಆದರೂ ನಾಣಪ್ಪ ಸೊರಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಡದಿಯ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸಲಾರ!

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿ. ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜು ಅಂದ ತಕ್ಷಣ ಖುಷಿಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋದವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾರೇ ಹೊರತು ಈ ಸಪ್ಪೆ ಮುಖ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ. 'ನಿಮ್ಮ ಕೈ-ಕಾಲು ಹಿಡಿದು ಬೇಡುತ್ತೀನಿ. ಅವಳನ್ನು ಮನೀಗೆ ಕಳಿಸಬ್ಯಾಡ್ರಿ. ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದು ಬಿಡ್ರಿ. ನನಗೆ ಅವಳ ಕಷ್ಟ ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ' ಒಂದೇ ಸಮ ನಾಣಪ್ಪನ ವರಾತ. ಸರಿ ! ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ದಿನ ಇರಲಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ Operation ಬೇಡ ಎಂದು ತಿಳಿಹೇಳಿ ದರಾಯ್ತು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸುಮ್ಮನಾದರು. ಸೋಮವಾರ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಬಂದು ನೋಡಿದರು. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಅವನದ್ದು ಅದೇ ಗಲಾಟೆ. "ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಅವಳ ಕಷ್ಟ ನೋಡಿ ನೋಡಿನೇ ಬ್ಯಾಸರಾಗೈತಿ. ಇನ್ನು ಅವಳು ಎಷ್ಟು ಘಾಸಿ ಬದ್ದಾಳೆ. ಹಂಗೇ ಮನೀಗೆ ಕಳಿಸಬ್ಯಾಡ್ರಿ. ಗರ್ಭಚೀಲ ತೆಗೆದು ಬಿಡ್ರಿ ಸಾಕು!" ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದವನು ದೀರ್ಘದಂಡ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನೇ ಮಾಡಿದ. ಅವನ ಬೇಸರ ಅರ್ಥವಾಯಿತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ. ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆದು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ 5.8gm% ಇತ್ತು. "ನೋಡಪ್ಪಾ ಆಪರೇಷನ್ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ಅಲ್ಲ. ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಬಾಟಲಿ ರಕ್ತ ಹಾಕಿಸಿಕೋ ಅವಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗ್ತಾಳೆ. Operation ಗೆ ಆತುರ ಬೀಳ್ಬೇಡ. ಆಮೇಲೆ ನೋಡೋಣ" ಎಂದರು. ರಕ್ತದಾನಕ್ಕೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರ Round's ಮುಗಿಸಿದರು. ಯಾವ ವಿಷಗಳಿ ಗೆಯೋ..... ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ (ಸಾಧಾರ ಣವಾಗಿ 10-15 gm% ಇರಬೇಕು) ಗೆ ರಕ್ತದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಸರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತ್ತು. ಹೇಗಾದರೂ ಅವನಿಗೆ Operation ಹುಚ್ಚು ಕಳೆಯಲಿ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹುಡುಕಾಡುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭ ಅಲ್ಲ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಳ ಗಮನ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹೋಗಲಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳೋಣ ಅಂತ ಅವರ ಯೋಚನೆ. ಸರಿ, ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತದಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ನಾಣಪ್ಪನಿಗೆ ತಕ್ಕ ಸೂಚನೆ, ರಕ್ತದ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಎಲ್ಲ ತೆಗೆದು ಕೊಟ್ಟರು. ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಎಣಿಸಿದಂತೆಯೇ ಅವನಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ರಕ್ತ ಗುಂಪಾದ AB+ve ರಕ್ತ ಸಿಗಲು ತುಂಬ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಸಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಗೆಳೆಯ, ಬಂಧು-ಬಾಂಧವರನ್ನೆಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ನೋಡಿದರೂ AB+ve ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ರಕ್ತ ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇರೆಯವರ ರಕ್ತ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ AB+ve ರಕ್ತದ ದಾನಿಗಳನ್ನು ಕರೆಸಿ ರಕ್ತ ಕೊಡಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದರು. ತನ್ನ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟು AB+ve ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟ !! ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, "ಸರಿ ಅಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಂದಿದ್ದಾನೆ, ಬಹಳ ಹುಷಾರಾಗಿ ರಕ್ತಪೂರಣ ಮಾಡಿ, ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದು ಆದೇಶಿಸಿದರು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಆ ದುರ್ದೈವದ ಘಳಿಗೆ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಮುಂಗೈ ಮೇಲೆ ನರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಸೂಜಿಯನ್ನು ನರದೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದಾಗ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೇ ಅರ್ಧ ಬಾಟಲಿಯವರೆಗೆ ರಕ್ತ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿತು. ಅವಳಿಗೆ ಇನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದೇ 'ಒಂದ' ಮಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಲು ಶುರುವಿಟ್ಟಳು. Bedpan ನಲ್ಲಿ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಮಾಡಲಾರಳು, ಬಹಳ ಅವಸರ, ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಳು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೇ ಡ್ಯೂಟಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ಸೂಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಸುವಾಗಲೇ ಆಗಿದ್ದು ತೊಂದರೆ. ಯಾವ ನರವೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸೂಜಿ ಒಳಗೆ ಹೋದೊಡನೆ ಊತ ಬರಲು ಶುರುವಾಯ್ತು. ಆದಕಾರಣ ಮುಂಗೈ ಬೇಡವೆಂದು, ಮೊಣಕೈ ಮಣಿಗಂಟಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಿರೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಸೂಜಿ ಏರಿಸಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸಲಾಯ್ತು. ಆದರೆ ಕೈ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲುಗಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಮೊಣಕೈ ಗಂಟಿನ ಚಲನೆ ಆಗೇ ಆಗುತ್ತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಊತದ ತೊಂದರೆಯೂ. ಹೆಚ್ಚು ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೇ ಆ ಸಿರೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾಯ್ತು ಆಗಬೇಕಾದ ಅನಾಹುತವೂ ಆಗಿಯೇ ಹೋಯ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂತ್ರ ಕೆಲವು ಮಿ.ಲೀ.ಗಳಷ್ಟು ರಕ್ತ ಸಿರೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗದೆ ಹೊರ ಊತಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ರಕ್ತದ ಬಾಟಲಿ ಮುಗಿಯಿತು.

ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ನಾಣಪ್ಪನಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಭರ್ಜರಿ ನಿದ್ದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಲಗಿಸಿದ. ಇನ್ನೇನು 15-20 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಡದಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಳಗೆ ಮಲಗು ವಂತಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಮಂಚ, ಕುರ್ಚಿ ಎಲ್ಲ ತರಬೇಕು ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಾ ಕನಸಿನೊಳಗೆ ಜಾರಿದ.

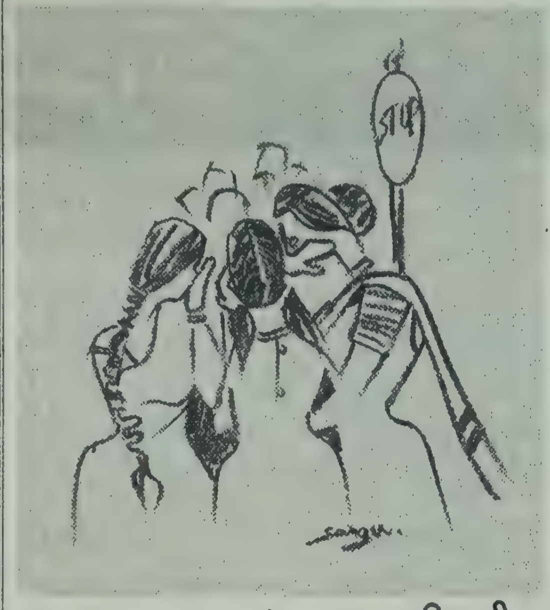
ಇತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕೂಡ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿಯೇ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದಳು. ಹೊರ ಹೋದ ಎರಡು ಮೂರು ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತ ಸುಮ್ಮನಿರಲಿಲ್ಲ. ಭುಜದಿಂದ ಮೊಣಕೈವರೆಗೆ ಎಡತೋಳು ಊದಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಡೆಯೇ ಪದರು ಪದರು ಎದ್ದಂತಾಗಿ ಊತವು ನೀರು ತುಂಬಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಹೊಸ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಬಂದ ನಾಣಪ್ಪನಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಕೈ ಊತ ಗಾಭರಿ ಹಿಡಿಸಿತು. ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನೋಡಲು ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೆಲುವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳಾದರೂ ಆ ಹಳೇ ಬಳಲಿಕೆ, ಹೊಳಪು ಮರೆತ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತೆ ನಾಣಪ್ಪನ ಎದೆಗೆ ಭರ್ಜಿಯನ್ನಿಟ್ಟವು.

ಸೆಲ್ಯುಲೈಟಿಸ್ ಆಗಿದೆ, ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸರಿಹೋಗ್ತಾಳೆ ಅಂತ ವೈದ್ಯರು ವಿವರಣೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಸೆಲ್ಯುಲೈಟಿಸ್ ಅಂದರೆ ಏನೇನು ಔಷಧಿ ಮಾಡಬೇಕೋ, ಅವರು ಬರೆದದ್ದು ತಂದುಕೊಟ್ಟರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಮುಗಿಯಿತು ! ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಅವನಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರರ ನಿಟ್ಟುಸಿರು, ಅನುಕಂಪದ ನೋಟದ ಅರ್ಥ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಊತ ತಕ್ಷಣ ಇಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು, ಜ್ವರವೂ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಖುಷಿಯಿಂದ ಗಂಡ ಊಟ ತರುವುದನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಇಂದು ಅವನು ಬಂದು ಹತ್ತಿರ ನಿಂತರೂ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದೇ ಇದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕ್ಕೆ , ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಿಂದ ಸಂಜೆಗೆ, ಸಂಜೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಕೈ ಊತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆರಳುಗಳು, ಉಗುರುಗಳ ಬಣ್ಣ ಕಳೆದು ನೀಲಿಗಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಕುಪ್ಪುಸದ ತೋಳು ಬಹಳ ಬಿಗಿಯಾಗಿ, ನೋವು ತಾಳಲಾರದೇ ಕೊನೆಗೆ ಕತ್ತರಿಯಿಂತ ಕತ್ತರಿಸಿಯೇ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಯ್ತು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಊತ ! ನಿನ್ನೆಯ ದಿನದ ನೆಮ್ಮದಿಯೆಲ್ಲ ಇಂದು ಆವಿ ! ನಿಜಕ್ಕೂ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಅವಳು ಮತ್ತೆ ಮನೆಯನ್ನು ಬೆಳಗುವಳೆ ? ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವಳೇ ? ಸಣ್ಣಗೇ ನಡುಕ ನಾಣಪ್ಪನನ್ನು ಅಪ್ಪಿಷ್ಟೇ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ. ಅವನು ಅಸಹಾಯಕ, ಮೂಕ! ಏಳೆಂಟು ತರಹ ಹೇಳಿದರು. ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ತಂದು ಕೊಟ್ಟ. ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಚೈತನ್ಯ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಯ್ತು. ಉಸಿರಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಅವಳಿಗೆ ಮಾಮೂಲಿ ವಾರ್ಡಿನಿಂದ ತೀವ್ರ ಘಟಕ (Intensive Care) ವಾರ್ಡಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲಾಯ್ತು. ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆಯೇ ಇದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಈಗ ಕೈಯಿಂದ ಜಾರಿದಳು ! ಗಾಜಿನ ಆವರಣದ ಹೊರಗೆ ನಾಣಪ್ಪ ; ಒಳಗೆ ಉಸಿರಾಡಲೂ ಏದುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷ್ಮೀ !

ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಯ್ತು ? ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಯ್ತು ? ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡೆನಲ್ಲ! ಅವನಿಗೆ ಈಗ ಗಡಿಬಿಡಿಯ ಓಡಾಟದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಏನು ವಿವರಣೆ ಕೊಡಬಲ್ಲರು ? ಒಂದೇ ಸಮ ಸುರಿವ ಕಣ್ಣೀರನ್ನೇ, ಕಾಣದ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತ 'ಅವಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ದೇವರೇ... ಮನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಬಾರಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಂದರೆ ಓಗೊಡುವಷ್ಟು ಜೀವವಿಟ್ಟರೂ ಸಾಕು. ಕಳಿಸಿ ಕೊಡು ಮನೆಗೆ. ಉಳಿಸಿ ಕೊಡು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು.....' ಅದೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೂಗು. ಎಂತೆಂತಹ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಭಕ್ತರ ಕೂಗೇ ಇನ್ನೂ ಕೇಳಿಸದ ಆ ದೇವರು ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಈ ಅಮಾಯಕನ ಹೃದಯ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವಾಗ? ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದವರೆಗೆ ಬದುಕುವಳು..... ಎನ್ನುವ ಕ್ಷೀಣ ಆಸೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೊರಗೆ ನಿಂತ ನಾಣಪ್ಪನಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಎಂತದೋ ಮಂಪರು. ದಾದಿ ಬಂದು ಜೋರಾಗಿ ''ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಪೇಷಂಟ್ ಕಡೆ ಯಾರ್ರೀ'' ಎಂದಾಗಲೇ ಬೆಚ್ಚಿ ಎದ್ದು ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟ! ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅವನಿಗೆ ತಾನೆಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ನಿಂತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವನ ಸುಪ್ತ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಆಗಲೇ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಆಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ನಾನು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಕೈಯಾರೆ ಕೊಂದೆನಾ? ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು ಎಂದಾಗ ನನಗೆ ಏಕೆ ಮಂಕು ಕವಿಯಿತು? 'ಬೇಡ್ರೀ ಮನೆಗೆ ಕಳಿಸಬ್ಯಾಡ್ರಿ' ಅಂದೆನಲ್ಲ. ಅದನ್ನೆ ಆ ದೇವರು 'ತಥಾಸ್ತು' ಎಂದನಾ ? ನಾಣಪ್ಪನ ಕೊನೆ ಮೊದಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವವರು, ಅವನ ರೋಧಿಸುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಂಪೆರೆಯುವವರು, ಅಳುವ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಪ್ರೀತಿ ತಂದು ಕೊಡುವವರು ಯಾರು ?

ಸೆಲ್ಯುಲೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ್ದಳು. ಸೆಲ್ಯುಲೈಟಿಸ್ ಎಂದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಉರಿಯೂತ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕೈ ಪೈಯೋಜೀನಸ್ ಎನ್ನುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳಿಂದಲೇ ಈ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕೈ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಷ್ಟು ಪುಟ್ಟ ಗಾಯ ಎಂದರೆ ಅರಿವಿಗೇ ಬಾರದಂತಹದ್ದು ; ಸೂಜಿಯ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ತರಚು ಗಾಯ, ಏನೇ ಇರಬಹುದು. ದೇಹವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹೊಕ್ಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರೋಧಕ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಒಳಗಡೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ತನ್ನ ರಾಜವೀಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇಗ ಬೇಗ ಹರಡಲು ಉದ್ಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಊತ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜಾಸ್ತಿ ಬರುತ್ತೆಂದರೆ ಬೇರೆಯ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಊತಕಗಳ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ 'ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀಸ್' ಅಥವಾ ಅಂಗಕ್ಷಯ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯದು ಆ ಕಥೆ, ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯೊಡ್ಡಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚಿಂತಾಜನಕ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಗಲಾರದು ಈ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟಿಸ್. ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಎಂದರೆ ನೆನ್ನೆ ಇದ್ದ ನಾಣಪ್ಪನ ಪ್ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಇಂದು ಆಗಲೇ ಶವವಾಗಿ ಅವನ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಡಲಾರದ ಕೊರಡಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ!! ■



• ಚಿದಾನಂದ ಸಾಂಗ್ಲೋಲಿ

## ನಾಚಿಕೆಗೇಡು

**ಸೀತಾ :** ಏನೇ ಗೀತಾ, ಗಂಡಸರು ಗುಂಪುಗೂಡಿ, ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇರ್ತಾರಲ್ಲ, ಆಗ ಅವರೇನು ಮಾತಾಡ್ತಿರಬಹುದು?

**ಗೀತಾ :** ಏನಿಲ್ಲ, ನಾವು ಹೆಂಗಸರು ಗುಂಪುಗೂಡಿ, ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇರೋ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಅವರೂ ಮಾತಾಡ್ತಾರೆ.

**ಸೀತಾ :** ಥೂ, ಎಂಥ ನಾಚಿಕೆಗೇಡಿಗಳಪ್ಪ ಈ ಗಂಡಸರು! ಇಂಥ ಅಶ್ಲೀಲ ಮಾತಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲವೇ?

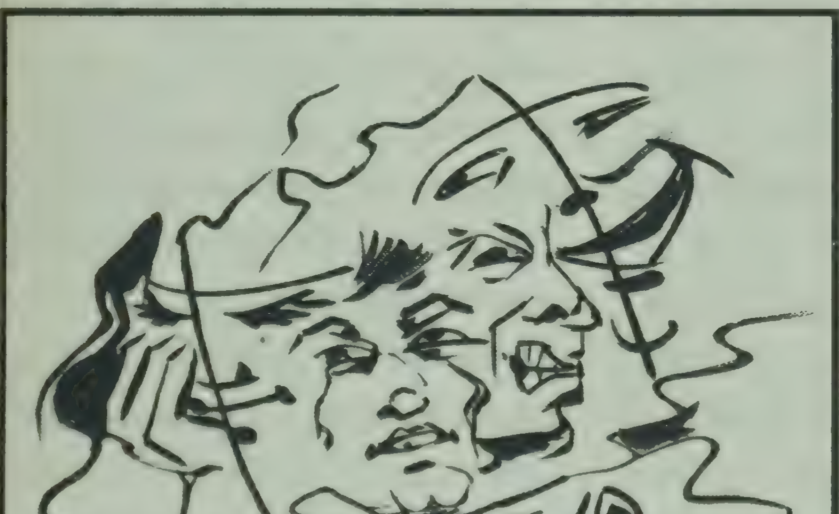
# ನವರಸ ಸೂತ್ರಧಾರಿ - 'ಸಪ್ತಮ' ಕಪಾಲ ನರ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶ್ವಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪಾಚನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ ನರ. ನರ ಎಂದರೆ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಕೇಬಲ್ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಟೆಲಿಫೋನ್ ಕೇಬಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ಶಬ್ದಗಳು ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇರೆಯವರು ಮಾತನಾಡಿದುದು ನಮಗೆ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ.

**• ಡಾ. ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ**

ನರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡ ಬಹುದು. ಅಂದರೆ ನಿಲ್ಲು ವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಕಣ್ಣೀರು ಗರೆಯುವುದು, ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶೇಷ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಕಣ್ಣಿನ ನರ ದೃಷ್ಟಿ ಸಂವೇದನೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ನರ ರಸ ಸಂವೇದನೆ, ಮೂಗಿನ ನರ ಘ್ರಾಣ ಸಂವೇದನೆ, ಕಿವಿಯ ನಗರ ಶ್ರವಣ ಸಂವೇದನೆ ಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ವಿಶೇಷ ಸಂವೇದನೆಗಳು



ನರಗಳೂ ಹಾಗೇ !

ನರಗಳು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುವ ನರಗಳನ್ನು 'ಸಂವೇದನಾ ನರ' (ಸೆನ್ಸರಿ ನರ್ವಸ್) ಗಳೆಂದು ಕರೆ ಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ ನೀಡುವ ಆಜ್ಞೆ ಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಅಂಗಾಂಗ ಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳುವ ನರಗಳನ್ನು 'ಚಾಲಕ ನರ' (ಮೋಟಾರ್ ನರ್ವಸ್) ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ನರಗಳು 'ಸಂವೇದನೆ' ಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತೆ ಚಾಲನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರಬಹುದು. ಎರಡೂ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಇಂತಹವನ್ನು 'ಮಿಶ್ರನರ' ಗಳೆಂದು (ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ನರ್ವಸ್) ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ನರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡ ಬಹುದು. ಅಂದರೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ನಡೆಯು ವುದು, ಓಡುವುದು, ಕಣ್ಣೀರು ಗರೆಯುವುದು, ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶೇಷ ಕೆಲಸ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಕಣ್ಣಿನ ನರ ದೃಷ್ಟಿ ಸಂವೇದನೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ನರ ರಸ ಸಂವೇದನೆ, ಮೂಗಿನ ನರ ಘ್ರಾಣ ಸಂವೇದನೆ, ಕಿವಿಯ ನಗರ ಶ್ರವಣ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ವಿಶೇಷ ಸಂವೇದನೆಗಳೆಂದು, ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಂವೇದನಾ ಹಾಗೂ ಚಾಲನಾ ನರಗಳು ಒಂದರೊಡನೆ ಒಂದು ಹೊಂದಿ ಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯೆ- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ.

ಕೆಲವು ನರಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು 'ಕಪಾಲ ನರ' (ಕ್ರೇನಿಯಲ್ ನರ್ವಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ೧೨ ಜೊತೆ ನರಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

| | |
|---|---|
| ಪ್ರಥಮ ಕಪಾಲ ನರ | : ಘ್ರಾಣ ಸಂವೇದನೆ |
| ದ್ವಿತೀಯ ಕಪಾಲ ನರ | : ದೃಷ್ಟಿ ಸಂವೇದನೆ |
| ತೃತೀಯ, ಚತುರ್ಥ ಹಾಗೂ ಷಷ್ಠ ಕಪಾಲ ನರ | : ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯ ಚಲನೆ |
| ಪಂಚಮ ಕಪಾಲ ನರ | : ಮುಖ, ಮೂಗು, ಮುಖ ಕುಹರಗಳು, ಹಲ್ಲು, ಕಿವಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳು. |
| ಸಪ್ತಮ ಕಪಾಲ ನರ | : ಮುಖ ಚಾಲಕ ನರ (ಮುಖದ ನರ) |
| ಅಷ್ಟಮ ಕಪಾಲ ನರ | : ಶ್ರವಣ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನೆ |
| ನವಮ, ದಶಮ ಹಾಗೂ ಏಕಾದಶ ಕಪಾಲ ನರಗಳು | : ಗಂಟಲ ಕುಳಿ (ಫ್ಯಾರಿಂಕ್ಸ್) ಮತ್ತು ಧ್ವನಿನಾಳ (ಲ್ಯಾರಿಂಕ್ಸ್) |
| ದ್ವಾದಶ ಕಪಾಲ ನರ | : ನಾಲಿಗೆಯ ಚಲನೆಗಳು |

**ಸಪ್ತಮ ನರ :**

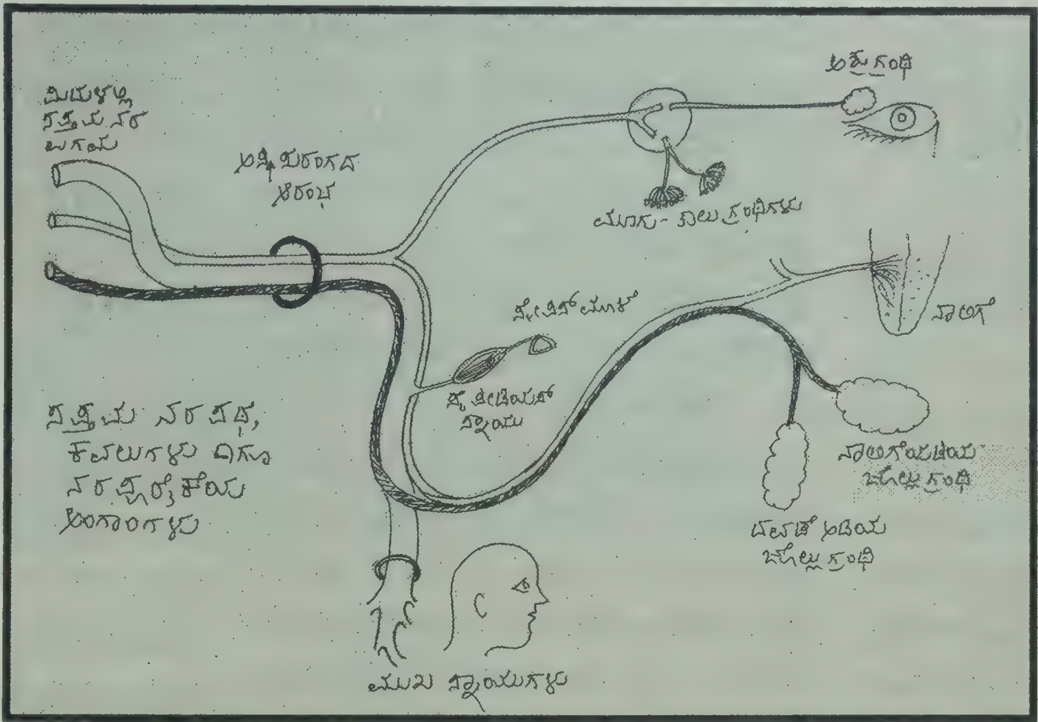
ಸಪ್ತಮ ಕಪಾಲ ನರವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮುಖದ ಚಾಲಕ ನರ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಖದ ನರ ಎಂಬ ಪರ್ಯಾಯ ಹೆಸರೂ ಇದಕ್ಕಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ನರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಸಪ್ತಮ ನರ ಹೆಚ್ಚು 'ಭಾವನಾತ್ಮಕ' ನರ. ಈ ನರವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ,

ದೀರ್ಘಪಥದಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿದಾದ ಅಸ್ಥಿ ಸುರಂಗದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಮುಖವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ನರವು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರ ಫಲವಾಗಿ 'ಅರನಾರಿ' (ಪೆರಾಲಿಸಿಸ್) ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಇತರ ಯಾವ ನರ ಗಳೂ ಹೀಗೆ ಅರನಾರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ.

ಸಪ್ತಮ ನರವು ಪ್ರಧಾನ ವಾಗಿ ಚಾಲಕ ನರ. ಆದರೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಸಂವೇದನೆ ಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯ ಬಲ್ಲದು. ಹೊರಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕಿವಿ ತಮಟೆ ಸಂವೇದನೆ ಗಳನ್ನು, ನಾಲಿಗೆ ಅಗ್ರ ೨/೩ ಭಾಗದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಜೊಲ್ಲು ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಶ್ರು ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಕೊಂಡೊ ಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ನರವು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿದಾದ ಸ್ನಾಯು 'ಸ್ಟೇಪೀಡಿ ಯಸ್'ಗೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಟೇಪೀಡಿಯಸ್ ಸ್ನಾಯುವು ಸ್ಟೇಪಿಸ್ ಎಂಬ ಕರ್ಣಾಸ್ಥಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂ ಡಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಭಾರಿ ಶಬ್ದವಾದಾಗ (ಉದಾ : ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿದಾಗ) ಈ ಸ್ನಾಯುವು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿ ಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ಟೇಪಿಸ್ ಮೂಳೆ ಜಗ್ಗಲ್ಪಟ್ಟು, ಶಬ್ದ ರವಾನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವ ಇತರ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಗಮನಿಸಿ. ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ಚರ್ಮ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ. ಅದರ ಕೆಳಗಿರುವ ಮೂಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯ ನಡುವೆ ಅನೇಕ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಸ್ನಾಯುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಎರಡೂ ರೆಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ತುಟಿಯಲ್ಲಿ ರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮುಖದ ನರವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಎಡಭಾಗವನ್ನು 'ಎಡಸಪ್ತಮ' ನರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ದರೆ, ಬಲಭಾಗವನ್ನು 'ಬಲ ಸಪ್ತಮ' ನರ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನರಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯಾ ಜಾಲದಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ವರನಟ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಎಂತಹ ಭಾವನೆಯ ನ್ನಾಗಲಿ ತಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲರು. ಭರತನಾಟ್ಯ ಪ್ರವೀಣೆ ಪದ್ಮಾ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಭಾವವನ್ನಾಗಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ತೋರಬಲ್ಲಳು! ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಅವರ ಸಪ್ತಮ ನರಗಳ ಸಮಗ್ರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ!




ಮುಖದ ಎಡ ಸಪ್ತಮ ನರವು ಅರನಾರಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿತೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆಗ ಬಲಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಲಾರವು. ಬಲಕಣ್ಣಿನ ಕೊನೆ, ತುಟಿ ಅಂಚು ಬಲದ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದು ಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅರನಾರಿಗೊಳಪಟ್ಟ ಮುಖದ ಭಾವ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ. ಹುಬ್ಬನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತ ಲಾಗದು. ಆ ಕಡೆಯ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾ ಗದು. ಸೀಟಿ ಹೊಡೆಯಲಾಗದು.

ಸಪ್ತಮ ನರವು ಅಸ್ಥಿ ಸುರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಅಸ್ಥಿ ಸುರಂಗವು ಮುಖದ ಒಂದು ಮೂಳೆಯಾದ ಕಪೋಲಾಸ್ಥಿ (ಟೆಂಪೊರಲ್ ಬೋನ್) ಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೊರಕಿವಿ, ನಡುಕಿವಿ ಮತ್ತು ಒಳಕಿವಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ೯೦% ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿ ಸುರಂಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಪ್ತಮ ನರವು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಪ್ತಮ ನರ ಬೇನೆಯು, ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯೆಂದೇ ಕರೆಯಬಹುದು.

ಸಪ್ತಮ ನರ ಅರನಾರಿ ಒಂದು ಭಯಾನಕ ಮುಖ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಗಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಭಯಾನಕ ಮುಖ ಮತ್ತಷ್ಟು ಭೀಕರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಈತನ ರೋಗ ಗ್ರಸ್ತ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಯುವು ದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಡೆಯ ಜೊಲ್ಲುಗ್ರಂಥಿ, ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಹರಿಸು ವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಡೆಯ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಡೆಯ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟೇಪೀಡಿಯಸ್ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಆ ಕಿವಿಯ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆ ಯದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಭರಿಸಲಾರ ! ಅವನಿಗೆ 'ಶಬ್ದಭಯ' ಹುಟ್ಟ ಬಹುದು.

ಸಪ್ತಮ ನರವು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಕಪೋಲಾಸ್ಥಿ ಮುರಿಯುವಿಕೆ, ಕಿವಿಯ ವಿವಿಧ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಕಪಾಲ ತಳ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಜೊಲ್ಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಿವಿ ಬದಿಯ ಗ್ರಂಥಿ' (ಪ್ಯಾರಟೀಸ್ ಗ್ಲಾಂಡ್) ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯೊಡನೆ ಸಪ್ತಮ ನರವು ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿ ರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಿವಿಬದಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖದ ನರಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟಾಗ ಬಹುದು. ಆಗ ಆ ಭಾಗ ಅರನಾರಿಗೆ ಒಳಗಾಗು ತ್ತದೆ.

**ಬೆಲ್ಸ್ ಪಾಲ್ಸಿ :**

ಸಪ್ತಮ ನರವು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹಲವಿವೆ. ಸೋಂಕುಗಳು, ಮ್ಯಾಸ್ಟಾಯಿಡ್ ಉರಿಯೂತ, ಕೊಲೆಸ್ಟಿಯಾಟೋಮ, ಕಿವಿಯೊಳಗಿನ ಗಂತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಿವಿಬದಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಪ್ತಮನರ ಅರನಾರಿಗೆ ಎಡೆಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವು ಅಪರೂಪದವು. ಅತ್ಯಂತ ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದದ್ದು (೮೫%) ಬೆಲ್ಸ್ ಅರನಾರಿ (ಬೆಲ್ಸ್ ಪಾಲ್ಸ್). ಈ ಅರನಾರಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಘಟಿ ಸುತ್ತದೆ. ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿ ಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಬೆಲ್' ಎಂಬುವ ವನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ೧೮೨೯ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿ ಸಿದನು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಅವನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇಟ್ಟು ಬೆಲ್ಸ್‌ಪಾಲ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯ ಲಾಗಿದೆ.

ಬೆಲ್ಸ್‌ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು, ರಕ್ತನಾಳ ತೊಂದರೆಗಳು, ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಆದರೆ ಇವು ಯಾವುವು ತರ್ಕಬದ್ಧ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಅಸಮರ್ಥ

ವಾಗಿವೆ. ಮುಖದ ಅರ್ಧಭಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 'ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದಂತೆ' ಅಚೇತ ನಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾರಣ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ತೀವ್ರ ಚಳಿ. ಮಳೆಗಾಲದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ಜಿಟಿ ಜಿಟಿ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ, ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಇಲ್ಲದೆ ಕಿವಿಗೆ ಮಫ್ಲರ್ ಸುತ್ತದೆ ಹದಿನೈದು ಮೈಲಿ ಬೈಕ್ ಓಡಿಸಿದ ರಾಜಪ್ಪ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೆಲ್ಸ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದ! ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ನೋವು, ಮುಖದ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಜೋಮು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

**ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ** : ಕಿವಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಮನರ ಆಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಪ್ತಮ ನರದ ಕವಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಹರವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿಯಿರದಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಅವಘಡ ಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಅಧಿಕವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಈಗ ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಸಂಭವಿಸು ವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮ ಉಪಕರಣಗಳು ದೊರೆಯು ತ್ತವೆ.'ಫೇಶಿಯಲ್ ನರ್ವ್ ಮಾನಿಟರ್'ನಿಂದ ಪಥವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ವೈದ್ಯರು ಕಿವಿ, ಕಪಾಲ ತಳ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಬದಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಪ್ತಮ ನರಕ್ಕೆ ಆಘಾತಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಪ್ತಮ ನರದ ಕವಲುಗಳು ರುಚಿ, ಕಣ್ಣೀರು ಉತ್ಪಾದನೆ, ಜೊಲ್ಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೇಪೀಡಿಯಸ್ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕವಲುಗಳು ಸಪ್ತಮ ನರ ಪಥದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವ ಕಾರ್ಯ ಊನಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಖಂ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸ ಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗ ಬಹುದಾದಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ಬಗೆಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು.

**ಸಪ್ತಮ ನರ ಅರೆನಾರಿಯ ತೀವ್ರತೆ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು.**

**ಗೌಣ** : ಅರನಾರಿಯು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವಧಿಯದ್ದಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 'ಜೈವಿಕ ತಡೆ' ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನರದ ರಚನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿರು ವುದಿಲ್ಲ.

**ಒತ್ತಡ** : ಕೆಲವು ಸಲ ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯ ತುಣುಕು ಸಪ್ತಮ ನರ ತಂತುಗಳನ್ನು ಹರಿದಿರ ಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಆಕ್ಸನೋ ಟೆಮಿಸಿಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಚೂಪು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಯಿ ತೆಂದರೆ ಆಘಾತಗೊಂಡ ನರವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನರವು ಪ್ರತಿದಿನ ೧ ಎಂ.ಎಂನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪರಿ ಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ೬-೮ ತಿಂಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾ ವಧಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಮೂರನೆಯ ನಮೂನೆಯನ್ನು 'ನ್ಯೂರೋ ಟಿಮಿಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ನರದ ಒಂದು ಭಾಗ ಛೇದನಗೊಂಡಿದೆ ಯೆಂದು ಅರ್ಥ. ಈ ಛೇದನಗೊಂಡ ನರದ ಎರಡು ಅಂಚುಗಳನ್ನು 'ನರಕಸಿ' ಯಿಂದ ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ಛೇದನ ಗೊಂಡ ನರದ ವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ನರವನ್ನು, ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು, ಅದನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ನರಗಳು ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ನರವು ತುಟಿಯ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ೬ ತಿಂಗಳುಗಳಿ ಗಿಂತಲೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ ನರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಇರದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಬೆಲ್ಸ್ ಪಾಲ್ಸಿಯ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ತಂತಾನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯೇನೂ ಬೇಕಾಗದು. ನ್ಯೂರೋ ಪ್ರಾಕ್ಸಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಆಕ್ಸೋ ಟೊಮಿಸಿಸ್'ಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅರನಾರಿಯು ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣ ತಲೆದೋ ರಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಕಿವಿಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಅದು ಉಗ್ರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯಬಹುದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ತೀವ್ರ ನೋವು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡದು. ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗ ಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣ ಅವಶ್ಯ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ್ದರೆ, 'ಮ್ಯಾಸ್ಟಾಯಿಡ್‌ಕ್ಟಮಿ' ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇ ಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅರನಾರಿ ತಲೆದೋರಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ಊತ ಕಾರಣ ವಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಊತವಿಳಿಸಲು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಪ್ತಮ ನರ ಅರನಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಭೌತಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ)ಯು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಚೇತನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯುತ್ ನೆರವಿನಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ.

**ಮೊಸಳೆ ಕಣ್ಣೀರು :**

ಸಪ್ತಮ ನರ ಅರನಾರಿಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ, ವಿಚಿತ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಸಳೆ ಕಣ್ಣೀರು, ಭಕ್ಷಣ ಬೆವರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಹಚಲನೆ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

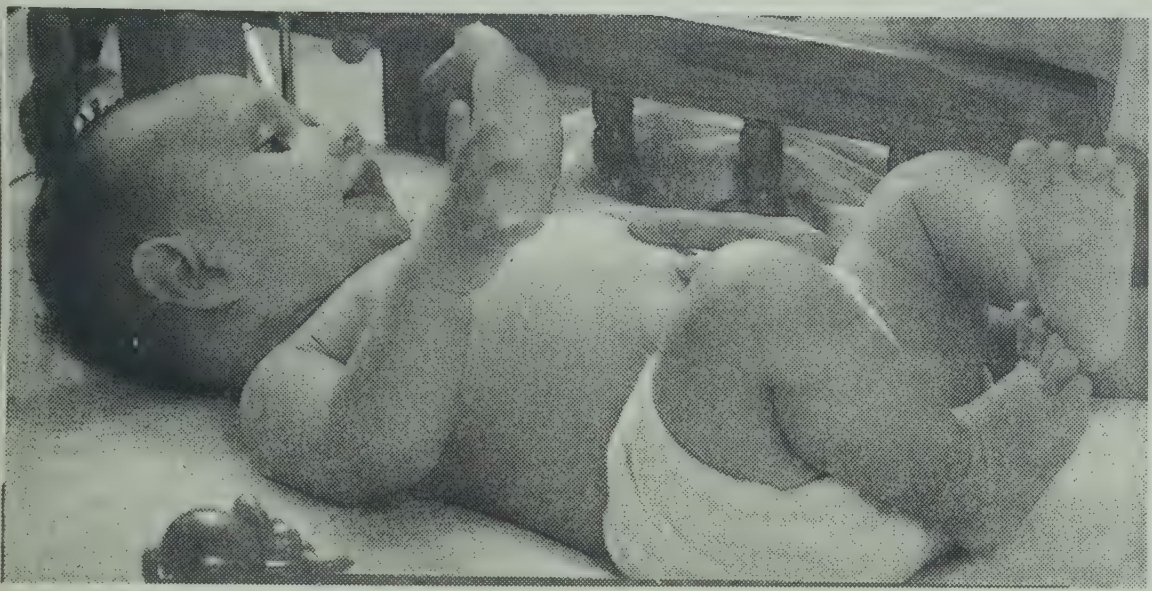
ಆಘಾತಗೊಂಡ ಸಪ್ತಮ ನರದಲ್ಲಿ, ನರತಂತುಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆಯಷ್ಟೆ. ಹಾಗೆ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ನರತಂತುಗಳು 'ಹಾದಿತಪ್ಪಿ' ಸ್ನಾಯುವಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುವ ಬದಲು, ಕಣ್ಣೀರು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಥವಾ ಬೆವರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ನರಕವಲಿನೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ವಿಚಿತ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಮೊಸಳೆಯು ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸು ವಾಗ, ಅದರ ಕಣ್ಣಿಂದ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳು ಉದುರುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೆ! ಹಾಗೆಯೇ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿಯುವಾಗ, ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿಯೂ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿಸಲಾರಂ ಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನರತಂತು ಹಾದಿತಪ್ಪಿ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಸೇರಿದ್ದಾಗ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಬೆವರು ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಭಕ್ಷಣ ಬೆವರುವಿಕೆ (ಗಸ್ಟೇಟರಿ ಸ್ವೆಟಿಂಗ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ನರತಂತುಗಳು ಕೆಲವು ಸಲ ಬೇರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿ ಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಣ್ಣು ಹೊಡೆ ಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ! ■

# ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ



**ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾ ನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು, ಹೆತ್ತ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾ ಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿ ರುವ ಯಾವುದೋ ಮನೆಮದ್ದು, ಕಷಾಯ, ಬೇರು, ನಾರು, ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳನ್ನು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ ತಾತ್ಕಾಲಿ ಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿ ಸುತ್ತಾರೆ.**

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು, ಹೆತ್ತ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾವುದೋ ಮನೆಮದ್ದು, ಕಷಾಯ, ಬೇರು, ನಾರು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮನೆಯವರು ಮಗು ಸರಿಹೋಯಿತೆಂದು ಸಮಾಧಾನಪಡುತ್ತಾರೆ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸದೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತನದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದೂಡಿ, ಶಿಶು ಮರಣಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಈಗಲೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿ,ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಮರಣಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಮೇರಿಕಾ, ಐರೋಪ್ಯ ದೇಶ ಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಮರಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು

ಶಿಶು ಮರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.೬೦ರಷ್ಟು ಮರಣಗಳು ನವಜಾತ ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಶೇ. ೪೦ರಷ್ಟು ಮರಣಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಲು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ,

೧. ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

೨. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

೩. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ದೋಷಪೂರಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೆರಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ

– ಡಾ. ಕೆ. ಎನ್.ಪ್ರಸಾದ್

ಶಿಶುಗಳ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಕಾರಣಗಳು ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಆಯಾಯ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದಂತಹ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಅಜ್ಞಾನತೆ, ಅನಕ್ಷರತೆ, ಕಡಿಮೆ ಸಾಕ್ಷರತೆ ಪ್ರಮಾಣ, ಬಡತನ, ಅತಿಸಂತಾನ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಾದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಜಾಂಡೀಸ್, ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ, ಪರಿಸರಮಾಲಿನ್ಯದ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಕಾಪಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬ ರುವುದು ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಮೆದು ಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ನವಜಾತ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮೊದಲೆರಡು ದಿನಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ಅಥವಾ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಸಿಗದೆ, ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಈಗಲೂ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರಾಗಲಿ, ಕಿರಿಯರಾಗಲಿ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರಾಗಲಿ, ಪೋಷಕರಾಗಲಿ, ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗ

ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಮಗುವಿನ ಜೀವ ರಕ್ಷಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುವುದು. ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯವೆಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುಂಠಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಬಹುದು. ಕುಂಠಿತವಾದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುವುದು, ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ಮಂದಬುದ್ಧಿಯವರಾಗಬಹುದು. ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೇ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಂಪತಿಗಳು ಒಂದೇ ಮಗು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಹು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. **ಅತಿಯಾಗಿ ಅಳುವುದು**
2. **ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ**
3. **ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ**
4. **ಜಾಂಡೀಸ್ ಅಥವಾ ಕಾಮಾಲೆ**
5. **ದೇಹದ ಅತಿ ತಾಪಮಾನ**
6. **ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿರುವುದು**
7. **ಮೂತ್ರವಾಗದಿರುವುದು**
8. **ನೀಲಿಬಣ್ಣಗಟ್ಟುವಿಕೆ**
9. **ವಾಂತಿ**
10. **ಬೇಧಿ**
11. **ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ...**

**ಅಳುವುದು:** ಅಳುವುದು ಮಗುವಿನ ಸ್ವಭಾವ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಮಗು ಅಳು ವಿನ ಮುಖಾಂತರ ತನ್ನ ಅಸಮಾಧಾನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗಲೂ ಅಳುವುದು ಒಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿದ ನಂತರ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಮಗುವು ಹಾಲು ಕುಡಿದ ನಂತರವೂ ಪದೇ, ಪದೇ, ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಮಗುವು ಅಸಮಾಧಾನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಅಳುವುದರಲ್ಲೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಗುವು ಕಿಟಾರನೆ ಕಿರುಚಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒದರಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಬಾಧೆಯ ಲಕ್ಷಣವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಗುವು ನೋವು ಶಮನವಾಗುವವರೆಗೆ, ಆಗಾಗ ಕಿಟಾರನೆ ಕಿರುಚಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಶಿಶುವು ಹಾಲು ಕುಡಿದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಕಿಟಾರನೆ ಕಿರುಚಿ ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಕರುಳುಗಳು ಹಿಂಡಿ ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದೇ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ, ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಾಳಿಯೂ ಸಹ ಜಠರದೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರದಿಂದ ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ. ತೇಗಿದರೆ, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಉದರವಾಯು (ಹೂಸು) ಬಂದಾಗ ಮಗು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾದಾಗ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೀಟ ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ಮೂತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ನಂಜಾಗಿದ್ದರೆ (ಹೊಕ್ಕಳು ಹುಣ್ಣು) ಮಗುವು ಅಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಗುವು ಅಳುವ ರೀತಿ, ಸಮಯ, ಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದುವಿಕೆಯ ಚರಿತ್ರೆಯೊಡನೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯುವುದು.

**ಹಾಲನ್ನು ಚೀಪುವ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ :**

ಮೊಲೆ ಚೀಪಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಆಗತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಮೊಲೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಚೀಪದೆ ಇರುವುದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಚಿಹ್ನೆ. ಮಗುವು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮೊಲೆ ಚೀಪುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಮೊಲೆ ಚೀಪುವುದೇ ಇಲ್ಲಾ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಮೊಲೆ ಚೀಪಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವಂತಹ ಅಥವಾ ಚೀಪಿ ಕುಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೆಂದರೆ..,

1. **ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಗು.**
2. **ಜನಿಸಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಎರಡೂವರೆ ಕಿ.ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ,**
3. **ಸೀಳುತುಟಿ, ಸೀಳುಬಾಯಿ (ತುಟಿ, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುವಂತಹ ದೋಷಗಳು)**
4. **ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ (ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ)**
5. **ವಿಪರೀತ ಮೇಲುಬ್ಬಸ**
6. **ಅತಿಯಾದ ಕೆಮ್ಮು**
7. **ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಗ**
8. **ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಘಾತ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟು**
9. **ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು**
10. **ನಂಜಾಗಿರುವ ಇತರ ರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ..**

ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

**ಜಾಂಡೀಸ್/ಕಾಮಾಲೆ/ಹಳದಿಬಣ್ಣದ ರೋಗ:**

ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಕೆಲವು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು

ಲಕ್ಷಣ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಗುವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಇಡೀ ಶರೀರ, ಮೂತ್ರವು ಹಳದಿಯಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನೇ, ದಿನೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಯಾವ ಲವಲವಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆಯನ್ನು ಚೀಪಲು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರವಿಡೀ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಶಿಶುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವ ಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ರೋಗವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ : ರಕ್ತಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ತೀವ್ರ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ನಂಜಾಗಿರುವಿಕೆ, ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು, ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ... ಶಿಶುವನ್ನು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

**ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ :**

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನವಜಾತ ಶಿಶುವು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೫೦ ಸಲವಾದರೂ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೬೦ ಸಲಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಥವಾ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾಗಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ...,

1. **ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುವ ದೋಷಪೂರಿತ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು**
2. **ಸೀಳುಬಾಯಿ ಸಮಸ್ಯೆ**
3. **ಮೆದುಳು ಜ್ವರ**
4. **ಶರೀರವಿಡಿ ನಂಜಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ**
5. **ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ**
6. **ದನುರ್ವಾಯು ರೋಗ**
7. **ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವ/ಹಾಲು ತುಂಬಿರುವ ಪ್ರಸಂಗ**
8. **ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಉಳಿದಿರುವ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ದೋಷ**
9. **ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ..,**

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳೊಡನೆ ಮಗುವು ಅಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಮೊಲೆ ಚೀಪುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ, ಮುಂತಾ ದವುಗಳು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

**ಚರ್ಮ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಗಟ್ಟುವಿಕೆ :**

ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಳದಿದ್ದರೆ ಶರೀರವಿಡೀ ನೀಲಿಬಣ್ಣಗಟ್ಟಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಳುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ನೀಲಿಬಣ್ಣಗಟ್ಟಿರುವುದು ಮಗುವಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಇಡೀ ಶರೀರ ಅಥವಾ ಚರ್ಮವೂ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ತೊಂದರೆ, ದೋಷ, ತೀವ್ರತರವಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ನವಜಾತ ಶಿಶುವು ನೀಲಿಬಣ್ಣಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಕುಗ್ಗಿದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಾನಾ ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

**ವಾಂತಿ :**

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ವಾಂತಿ (ಕಕ್ಕುವುದು)ಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯಾವ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮಗುವು ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನವಜಾತ ಶಿಶುವು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾ ಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಬಹಳ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಗಳೆಂದರೆ.

1. **ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುವ ಜಠರದ ರೋಗಗಳು**
2. **ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದೆ ಇರುವುದು**
3. **ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಇತರ ದೋಷಗಳು**
4. **ಮೆದುಳಿಗೆ ಹರಡಿರುವ ಸೋಂಕು (ಮೆದುಳು ಜ್ವರ)**
5. **ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಂಜೇರಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ**
6. **ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಇತರ ಹುಟ್ಟು ದೋಷಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ...**

ವಾಂತಿಯಾಗುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾಂತಿಯು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರದೆ, ಗಂಟಲಿನಿಂದ ವಾಪಸ್ಸು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಇಳಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಪದೇ, ಪದೇ, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚು/ಕಡಿಮೆ :**

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ತಾಯಿ ತಂದೆಯರು, ಪೋಷಕರು, ಮನೆಯ ಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು ಬಹಳ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡದೆ ಮಗುವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ(ಸಾವು)ಪ್ರಸಂಗಗಳಿವೆ. ಮಗುವಿನ ಶರೀರ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ನಂಜಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಆಘಾತ, ಹುಟ್ಟು ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ, ವಿಪರೀತ ವಾಂತಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗಲೂ ಮಗುವಿನ ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಯಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಜ್ವರ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇಯಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ೧೦೨ಕ್ಕೆ ಮೀರಿದರೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯ

ತೆಯಿದ್ದು, ಮೂರ್ಛೆ, ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

**ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ :**

ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೂಸು ಮಲ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವು ಈ ರೀತಿಯ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷವಿರುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗುದದ್ವಾರವು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದು ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಿದ್ದರೂ ನವಜಾತ ಶಿಶುವು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮಗುವು ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಾದರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿದುಕೊಂಡು ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಮಗುವು ೨ ಅಥವಾ ೩ ದಿನಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಾಯಂದಿರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉದರವಾಯು (ಹೂಸು)ವನ್ನು ಆಗಾಗ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುವು ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೆ ಅಳುತ್ತಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

**ಮೂತ್ರವಾಗದಿರುವುದು :**

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವು ಆಗಾಗ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮೀರಿದರೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಮಾಡದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ..,

**1. ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ನಾಳವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆಯದೇ ಇರುವುದು.**

**2. ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಗಳು**

**3. ಶಿಶ್ನದ ಬಿಗಿದೊಗಲು ಸಮಸ್ಯೆ**

**4. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ..,**

ಮಗುವು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಅಳುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

**ಬೇಧಿ:**

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ದಿನದಲ್ಲಿ ೪-೫ ಸಲವಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ (ಪಾಯಿಖಾನೆ) ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಗುವು ನೀರಿನ ರೀತಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ೧೦-೧೨ ಸಲ ಮಾಡಿದರೆ ಶಿಶುವು ಬೇಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಬೇಧಿಯು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ(ಸ್ತನ್ಯಪಾನ) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇಧಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ, ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇಧಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಬೇಧಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ೪-೫ ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬೇಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಮತ್ತು ಲವಣ-ಅಂಶಗಳು ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ, ತೀವ್ರತರವಾದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

**ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು :**

ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಶೆ.೧೦ರಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಇದ್ದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವು ೧೫ ದಿನಗಳ ನಂತರವೂ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿ ಕಾಣದಿದ್ದರೆ ಶಿಶುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ..,

**1. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಎರಡು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗೂ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ತೂಕದ ಮಗು.**

**2. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ**

**3. ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು. ಅಥವಾ ಹಾಲು ಸಾಕಾಗದೆ ಇರುವುದು.**

**4. ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಬಲಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.**

**5. ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ನಂಜಿನ ರೋಗಗಳು. ಹುಟ್ಟನಿಂದಲೇ ಇರುವ ಹೃದಯದ ದೋಷಗಳು ಅಥವಾ ತೀವ್ರತರ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗ ದೋಷಗಳು.**

ಮಗುವಿನ ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದಂತಹ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ತಲೆದೋರಬಹುದಾದಂತಹ ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಜೀವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ರಕ್ಷಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಗುವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಗುವಿನ ಸಾವಿನ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಭಾಗ್ಯವಾಗುವುದು. ■

# ಆಸಕ್ತಿ

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಆಸಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ತತ್ಪರತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಸಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಕಲಿಕೆಗೆ, ಸಾಧನೆಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ತಾನು ಓದುವ, ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಆತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಲು, ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿತು ಪಾರಂಗತನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಮನೆಯನ್ನು ಓರಣವಾಗಿ ಡುವುದು, ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಗೃಹಿಣಿ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಪುರೋಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ತಾನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಹೊಸತನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಿಂದ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಡಳಿತವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸಕ್ತಿ ಆಡಳಿತಗಾರನಿಗೆ ಇದ್ದುದಾದರೆ, ಆತನ ಆಡಳಿತದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಾನು ಆಡುವ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಕ್ರೀಡಾಪಟು, ಜಯಶೀಲನಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವಂಥವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆಸಕ್ತಿ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆ, ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ದ್ರವ್ಯ. ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ, ಆತ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದರೂ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳವನಾದರೂ, ವಿಫಲನಾಗುತ್ತನೆ. ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾ ಗುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ, ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ, ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಲ ವಿದುಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಕಲೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಸೌಂದರ್ಯಾರಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಎಡಮಿದುಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಭಾಷೆ, ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಈ ಮಕ್ಕಳು ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಂಗತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಸಕ್ತಿ ಪರಿಸರದಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಂದಿ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಮನೆಗೆ ಸಂಗೀತಗಾರರು ಆಗಾಗ ಬಂದು ಸಂಗೀತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಗು ಸಂಗೀತದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ-ಮಾನ್ಯತೆ ಇರುವ ಪರಿಸರದ ಮಕ್ಕಳು, ಆ ಕ್ರೀಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ.

**ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮಾಲಿಕರು ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಮಾಡು ತ್ತಾರೆ. ಹಣ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು, ಶ್ಲಾಘನೆಗಳಿಂದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬ ಹುದಾದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸ- ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತನಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪಾದನೆ-ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸ ಬಹುದು.**

ಆಸಕ್ತಿ ಏಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ? ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಲು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು, ಪುರುಷರು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮಾಲಿಕರು ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕಛೇರಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಹಣ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು, ಶ್ಲಾಘನೆಗಳಿಂದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬ ಹುದಾದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸ- ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತನಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪಾದನೆ- ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸ ಬಹುದು.

ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಧೋರಣೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗ ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ, ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಧೋರಣೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ನೆರವಾಗಬೇಕು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏರುಪೇರುಗಳು, ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಧಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ *Depression* ಕಾಯಿಲೆ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ರಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಡಬಲ್ಲದು. ಬೇಸರ, ಅನಾಸಕ್ತಿ, ನಿರಾಶೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿಕೊಡುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ನೆಮ್ಮದಿಕೊಡುವ ಜನ, ವಾತಾವರಣ, ಧಾರ್ಮಿಕ- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವ ಟಿಕೆಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆಸಕ್ತಿ- ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳೂ ಇವೆ. ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನಗಳೂ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಖಿನ್ನತೆಯಂತೆ, ವಿಪರೀತ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪಗಳೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಅನಾಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಇತಿಮಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಇತರರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದಿದ್ದರೆ, ಸರಳ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಮಾಡುವಂತಾದರೆ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಅನಾಸಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾ ಗುತ್ತದೆ. ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಸಕ್ತಿ-ಶ್ರದ್ಧೆಗಳು ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ■

# ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ

**ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಹಿತ್ತಲಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಬಗೆದ ಭಾರತೀಯರು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವದೇಶಿಯರಿಂದ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಯುರ್ವೇದ ಇದೀಗ ವಿದೇಶಿಯರನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿರುವ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ಅವರು ಇದೊಂದು ಅಪ್ಪಟ ಮತ್ತು ಖಚಿತ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರಲ್ಲದೇ ಇದೀಗ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.**

✍ ರಾ.ಚ. ಹದ್ಲಿ

ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಹಿತ್ತಲಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಬಗೆದ ಭಾರತೀಯರು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವದೇಶಿಯರಿಂದ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಯುರ್ವೇದ ಇದೀಗ ವಿದೇಶಿಯರನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿರುವ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ಅವರು ಇದೊಂದು ಅಪ್ಪಟ ಮತ್ತು ಖಚಿತ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರಲ್ಲದೇ ಇದೀಗ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿ ಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಲಂಕಾಗಳಲ್ಲಿ ೩೦೦೦ ಮತ್ತು ೫೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಮಧ್ಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಾನವನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ, ಯೋಗ, ನಂಜು ನಿವಾರಕಗಳು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಧ್ಯಾನ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನ:

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಗಾಳಿ, ಅಗ್ನಿ, ಭೂಮಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಈ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಈ ಐದು ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿ ವಾತ, ಪಿತ್ಥ ಮತ್ತು ಕಫ ಎಂಬ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿವೆ. ಗಾಳಿ ವಾತವನ್ನು, ಅಗ್ನಿ ಪಿತ್ಥವನ್ನು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯು ಕಫವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತ ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪಿತ್ಥ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕಫ ದೇಹದ ರಚನೆ, ಎಲುವುಗಳು, ಫ್ಯಾಟ್ ಮತ್ತು ಮೇಧಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.



ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಸಮನಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು, ಈ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಾದರೂ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗಲಿದೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ತ್ರಿದೋಷ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ. ಈ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿರುವಂತೆ ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿರಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು 'ಪ್ರಕೃತಿ'ಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ದೇಹ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೃತಿಯಾದಾಗ ನಾವು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಯಾವ ದೋಷಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದುದು. ತ್ರಿದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಈ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ, ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ತನಿಖೆ ಮಾಡದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸದು. ಬದಲಾಗಿ ಅದು ಪ್ರತಿ

ಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಆಹಾರ :**

ಆಹಾರ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಡಿಪಾಯ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ತ್ರಿದೋಷ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣರಾಗಿರಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರ, ಹಗುರ, ತಂಪು, ಬಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಒಣ ಆಹಾರಗಳನ್ನಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದಾಗ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಶುಷ್ಕತೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಸೀಬೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಶುಷ್ಕವಾದ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪಿತ್ಥ ಪ್ರಕೃತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಲು, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಗೋಧಿ, ಸೇಬು ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್‌ಗಳಂತಹ ತಂಪು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖ ನೀಡುವ ಮೀನು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮಾಂಸ, ಖಾರ ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇಕರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಗೋಧಿ, ಕಚ್ಚಾ ಅಕ್ಕಿ, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಂತಹ ಭಾರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

**ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯ :**

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಡಿಪಾಯವಿದ್ದಂತೆಯೇ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯವೂ ಸಹ ಇಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತೀರಾ ಹಸಿವಾದ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಎರಡೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಗ್ನಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಈ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಕೆಲಕಾಲ ಉಸಿರಾಡುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ಜಡತ್ವ, ಭಾರವಾದ ಊಟ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ

ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ದಿನದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೇ ಅವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿ ರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೧೨.೩೦ ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ಥ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಿತವಾದ, ಮಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೆಲವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

- *ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಏಳುವುದು.*
- *ಸುಖೋಷ್ಣವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ಮಾರ್ಜನ, ಹಲ್ಲು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ.*
- *ಮೆಸಾಜ್ (ಅಂಗಮರ್ದನ) ಸೇರಿದಂತೆ ನಿತ್ಯ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ.*
- *ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮ (ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮುಂತಾದವು) ಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.*
- *ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಉದ್ವೇಗ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಶೆ, ಅಂಜಿಕೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಮತ್ಸರ ಮತ್ತು ಹಗೆತನವನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.*
- *ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ.*

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

ಭಾರತೀಯರಿಂದ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಇದೀಗ ಪುನಃ ಜನರ ವಿಶ್ವಾಸ ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಇದೀಗ ಭಾರತೀಯರೂ ಸಹ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನರಿಂದ ಮರೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಅಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಗೌರವದ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದಾಯಕ.

## ನೀವೂ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ...

ಆಯುರ್ವೇದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಜ್ಞಾನವಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಕೇವಲ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ತಾತ-ಮುತ್ತಾತಂದಿರು, ಅಜ್ಜಿಯರು ಆಯುರ್ವೇದದ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರವಿದ್ದಂತೆ. ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ನೀಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇವರು ನೀಡಿರುವ ಕಾಣಿಕೆ ಅಪಾರ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವೂ ಕೂಡಾ ಅಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. ವೃದ್ಧ ವೈದ್ಯರ ಮೆದುಳೆಂಬ ಉಗ್ರಾಣದಿಂದ ಆಯ್ದ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ನೀವೂ ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

**ಶೀತ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು :** ಶೀತ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಶೀತ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ

ಅಥವಾ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಶೀತ ಇನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾದರೆ, ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೦-೧೨ ತುಳಸೀ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ೨ ಏಲಕ್ಕಿ, ೨ ಲವಂಗ ಮತ್ತು ೨ ವೀಳ್ಯದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ. ದ್ರಾವಣ ವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿ ಸಿರಿ. ನಂತರ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಟೀ ಚಮಚ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಶೀತ ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ:** ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ೨ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ತಂಪು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ, ಆದರೂ ಇದು ಭಾರವಾದುದು. ಐಸ್‌ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರಿ. ಮೊಸರು ಸೇವಿಸದಿರಿ, ಆರೇಂಜ್ ಹಾಗೂ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದು ಲೇಸು.

**ಕಾಮಾಲೆ (ಜಾಂಡೀಸ್) :** ಔಡಲ ಗಿಡದ (Castor Oil Leaves)ದ ೫ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ತಾಜಾ ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಲನ್ನೂ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಔಡಲಎಲೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿರಿ. ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

**ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ:** ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆ ಪೌಡರ್ ತಯಾರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನು ಹನಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿರಿ. ಮಕ್ಕಳು ಹುಳುಬಾಧೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಮುನ್ನ ೩ ರಿಂದ ೪ ಗ್ಲಾಸು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಗ್ಯಾಸ್



ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೊಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ, ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಿಸುಕಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ, ರುಚಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿರಿ. ಇದನ್ನು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿ.

**ಶಾಖ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು :** ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪೌಡರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನೀವು ಮಲಗುವ ಜಾಗ ಅತ್ಯಂತ ತಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.

**ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಗೆ :** ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಕಾಂತಿ ನೀಡಲು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ೨ ಅಥವಾ ೩ ಹನಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ (Sesame oil) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ೪ ರಿಂದ ೫ ಹನಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

**ಗಾಯಗಳಿಗೆ :** ಕಬ್ಬಿಣದ ಮೊಳೆ, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಗಾಜಿನ ತುಂಡಿನಿಂದಾದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ಬೇಗನೇ ಗಾಯ ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದು ಕರಗುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೂದಲು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಂಬಾಕು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬಿಡಿ. ಅದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹದವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಇದ್ದಾಗ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಾಯ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಯ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅರಿಷಿಣ ಪುಡಿ (ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿರಬೇಕು) ಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿರಿ.

**ಸುಸ್ತು ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗದಿಂದಾದ ಸುಸ್ತು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಸುಸ್ತು ಆಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

**ಧ್ಯಾನ:**

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೋಗದ ಮಹೋನ್ನತ ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನ. ಇದು ಕೆಲವರು ನಂಬಿದಂತೆ ಕೇವಲ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ನೀಡುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕಲೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಮುಂತಾದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ನೀಡುವ ಸರಳ ಕ್ರಿಯೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

(30ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

# ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ

ಡಾ .ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ ಕೆ.ಎನ್.

**ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ಸರ್ವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಿಧ್ದೌಷದ. ಇದುರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿ, ಒಗರು. ಬಳ್ಳಿಯ ಸೇವನೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ, ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡು ತ್ತದೆ. ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತು, ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲದ ನೆರೆ ದೂರಾಗು ವುದು. ದೇಹದ ದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರ್ತನ ದೋಷಗಳು ದೂರಾ ಗುವುವು. ಡಯಾ ಬಿಟೀಸ್-ಮಧುಮೇ ಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.**

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಮಂಗನ ಬಳ್ಳಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ದಾರದ ಎಳೆ ಯಂತಹ ಬೇರುಗಳು ಮಂಗನಂತೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದು, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸ ಬೇಕಾದರೆ ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಗಾತ್ರದ೬ ಅಂಗು ಲದಷ್ಟು ಉದ್ದದ ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸ ಬಹುದು. ಅಂಗಳದ ಗೋಡೆ, ತೋಟದ ಗಿಡ ಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದರೆ ಸಮೃ ದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸಬಾರದು. ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಕೀಟನಾ ಶಕಗಳ ಬಳಕೆ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಗುಡೂಚಿ ಅಮೃತಾ ಮಧುಪರ್ಣಿ, ಅಮೃತವಲ್ಲರೀ, ಜೀವ ಂತಿಧಾರಾ, ಚಕ್ರಾಂಕಿ, ಜೀವ ನಿರ್ಮಿತ ಎಂದೂ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಗಿಲೋಯ್, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಕಂದಿ ಕೋಡಿ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ತಿಪ್ಪತಾಗೆ, ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಲೀವ್ಡ್ ಮೂನ್ ಸೀಡ್ (Heart leaved moon seed)ಎಂದೂ ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಟಿನೋಸ್ಪೋ ರಾಕಾರ್ಡಿ ಫೋಲಿಯಾ (Tinospora Cardi fo-lia) ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅಮೃತಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಇದು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಅಥವಾ ಸುಧೆಯಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ಜರ (ಮುಪ್ಪಿಲ್ಲದಿರುವುದು) ಸೋಮವಳ್ಳಿ, ಬಿಷಕಪ್ರಿಯ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ.'ಬಾಕ್ಷಕ' ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೀಪನವ್ ಎಂದರೆ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು, ವೇಧಂ ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಿನಿ, ಧಾತುಕೃತ್ ಎಂದರೆ ನಶಿಸಿದ ಕಣಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ರಚಿಸುವುದು, ವಯಸ ಸ್ಥಾಪನಾಕಾರಕಂ ಎಂದರೆ ಯೌವನ ವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಮುಪ್ಪನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

ಗುಣದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾದ ಈ ಸಸ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳು ಅನಂತ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿ, ಒಗರು. ಬಳ್ಳಿಯ ಸೇವನೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ, ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಕೂದಲು



ಉದುರುವುದು ನಿಂತು, ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲದ ನೆರೆ ದೂರಾಗುವುದು. ದೇಹದ ದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರ್ತನ ದೋಷಗಳು ದೂರಾಗುವುವು. ಡಯಾ ಬಿಟೀಸ್-ಮ ಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೀರ ಸರಳವಾದ ಜ್ವರ ದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಾರಕ ರೂಪಿ ಅರ್ಬುದವರೆಗಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜ್ವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಗುಣ ಕೊಡು ವುದೆಂದು ಡಾ. ಡಿ.ಸುಂದರರಾವ್‌ರವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನು ಭವದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಕೃತ್‌ವಾತದೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ದೀರ್ಘ ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯ ದಿಂದ, ಹಲವು ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಹಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದ ತಮ್ಮ ಮಗಳ ಜ್ವರವು ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವಾಯಿತೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳು ತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಗೇಣಿನಷ್ಟು ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡವನ್ನು ಜಗಿದು ರಸವನ್ನು 15-20 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನುಂಗಿದ್ದರಿಂದ ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ನವ ಚೈತನ್ಯವು ಕಂಡು ಬಂದಿತು ಎಂದು ಹರ್ಷದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

**ನವಚೈತನ್ಯ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ:**

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಜಜ್ಜಿ ಹಿಂಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚೆ ರಸವನ್ನು ೨ ಚಮಚೆ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ 90 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡದ ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ, ನವಚೈತನ್ಯ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

**ಕಾಮಾಲೆ, ಅರಿಸಿನಮುಂಡಿಗೆ, ಜಾಂಡೀಸ್ ನಿವಾರಣೆ :**

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದ ರಸ 3

ಚಮಚೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ 7 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಳದಿ ಕಾಮಾಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ನೆಗಡಿಗೆ :**

4 ಟೀ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಕಾಂಡದ ರಸವನ್ನು 2 ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನದಲ್ಲಿ 3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

**ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ :**

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವಗಳ ವೇಲ್ ಸತ್ವ 2 ಗ್ರಾಂ, ತ್ರಿಫಲ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ) ಚೂರ್ಣ 5 ಗ್ರಾಂ, ಇವೆರಡನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ದಿನದಲ್ಲಿ 2 ಬಾರಿ 90 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ ದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ತಮ್ಮ ಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುವು. ದೇಹಕ್ಕೆ ನವ ಚೈತನ್ಯ ಬರುವುದು. ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು , ಮೃದುತ್ವ ಬರುವುದು. ಚರ್ಮರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ವಾಸಿಯಾಗು ವುವು.

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವ (ಗುಳವೇಲ್ ಸತ್ವ) ಮತ್ತು ತ್ರಿಫಲ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕೊಂಡು ತಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

**ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ :** 3 ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು

ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿಬೇಕು. ಮಲಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾದಿಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ :** ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದರಸ 3 ಚಮಚೆ, ಜೇನು 1 ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಧುಮೇಹವು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಆಯಾಸ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕೈಕಾಲು ಉರಿ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯು ನೀಗಿ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ೯ ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಕಾಂಡವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

**ಎದೆ ಉರಿ, ಹುಳಿತೇಗು, ಅಧಿಕ ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ :**

ಕಾಂಡವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಜಜ್ಜಿ, ಬಂದ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ತಳದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದಂತೆ ಬಿಳಿಯ ಅಂಶ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ . ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಬಿಳಿ ವಸ್ತುವನ್ನು 'ಅಮೃತ ಸತ್ವ' ವೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಸತ್ವವು ಎದೆ ಉರಿ, ಹುಳಿತೇಗು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

**ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ :**

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದ ರಸ ೩ ಚಮಚ, 1 ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆ, ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು, ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಂಡು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆಗೆ :**

2 ಚಮಚ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (ಒಂದೆಲಗನಸೊಪ್ಪು) ರಸವನ್ನು 2 ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ದಿನದಲ್ಲಿ 3ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ಹುಚ್ಚು, ಬುದ್ಧಿವಿಕಲ್ಪತೆ ನಿವಾರ ಣೆಯಾಗುವುವು. ■

---

(28ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

## ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿ ನಾಗರೀಕ ಸಮಾಜದ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಭಂಗ ತರುವ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡು ತ್ತದೆ. ಮನದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿರುವ ಹಲವು ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರು ಒಂದು ನಿರ್ಮಲವಾದ, ಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ಹರಿಯ ಬಿಡಬೇಕು. ಜಗದ ಜಂಜಡದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರ ಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಮೂಡಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದರ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಗೆ ರಹದಾರಿ.

**ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಳ :** ದಿನನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದು ಅತೀ ತಂಪು, ಅತೀ ಶಾಖ ಹೊಂದಿರಬಾರದು. ಸ್ಥಳದ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ತರುವ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಗಳು ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರ ಬಾರದು. ಕೆಲವರು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ತರುವುದರಿಂದ ಹಲವರು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

**ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು :** ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹಾಸಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಅದು ಚಿಕ್ಕದು ಮತ್ತು ಚೊಕ್ಕದಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ದುರ್ವಾಸನೆ ಅದರಲ್ಲಿರಕೂಡದು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕೂಡ್ರುವ ಮುನ್ನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ದೆ ಅಪಾಯಕರ.

**ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕೂಡ್ರುವ ವಿಧಾನ :** ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕೂಡ್ರುವ ವಿಧಾನ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ತಲೆ, ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ, ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ 'ಸುಖಾಸನ'. ಅಂದರೆ ಆರಾಮ ಖುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಉಸಿರಾಟ :** ಉಸಿರಾಟ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾಡದೇ ಮೂಗಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸು ತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇತರರು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಐಹಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ❍

# ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ಸರ

★ ಡಾ.ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

**ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರು, ಬೆಳೆದಾಗ ದಾಯದಿಗಳು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ಸರದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಪೈಪೋಟಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ; ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿನ ಅಗ್ನಿಕುಂಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು? ''ಸಿಬ್ಲಿಂಗ್ ರೈವಲ್ರಿ'' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ವಿಶಿಷ್ಠ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸರಳ ಲೇಖನ.**



-''ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರು ಮುಗ್ಧರು ?''

-''ಬಹುಶಃ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಯಾರೂ ಮುಗ್ಧರಲ್ಲ''

-''ಮಕ್ಕಳು, ನಿಜಕ್ಕೂ ಮುಗ್ಧರೇ ?''

ಉತ್ತರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅರೆಕ್ಷಣ ಚಿಂತಿಸಿ, ನಂತರ ಉತ್ತರಿಸಿ.

★ 'ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸದಾ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಊಟ, ಬಿಸಿಯಪ್ಪುಗೆ, ಸುಖವಾದ ನಿದ್ದೆ, ತರಾವರಿ ಆಟ, ೨೪ಗಂಟೆಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲವೇ ?'

★ 'ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತ ನಂತರ, ತನ್ನ ಆಟಪಾಠಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೆದುರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇ?'

★'ತಾನು ಎಂದೋ ಮುಟ್ಟಿ, ಬಿಸಾಕಿದ ಆಟಿಕೆಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ಆಟವಾಡಲೆಂದು ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಆ ಆಟಿಕೆ ತನ್ನ ಬಳಿ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕೆಂದು ರಚ್ಚೆ ಹಿಡಿದು ಅಳತೊಡಗಲಿಲ್ಲವೇ?'

★ 'ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ನಿಮ್ಮದೇ ಎರಡನೆಯ ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನೆಡೆ ಹರಿದಾಗ, ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರ ಸ್ಥಾನ ಎಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂದು ಶಂಕಿಸಿ, ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಆಟ ಹೂಡಲಿಲ್ಲವೇ ?'

★ ಈ ರೀತಿ ಬೇಡಿಕೆ, ಮೆಚ್ಚುಗೆಗಾಗಿ ಯತ್ನ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಸ್ಥಾನ ಭದ್ರತೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ತನ್ನ ಪೂರ್ಣಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು, ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ ನಂತರವೂ, ನಿಮ್ಮ ಮಗು 'ತುಂಬ ಮುಗ್ಧ' ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸುತ್ತದೆಯೇ ?

ಹೌದು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಧವಾಗೇ ಕಂಡರೂ ಸಹ ಅವರಿಗೂ ಕೆಲವು ಆಸೆ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಎಲ್ಲ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಯಾವ ರೀತಿ ?

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೇ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿ, ಗಮನ ತಮ್ಮೆಡೆ ಮಾತ್ರ ಇರಲೆಂಬ 'ಸ್ವಾರ್ಥ' ಮಾತ್ರ ಅವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಅವರು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು 'ದ್ವೇಷಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ'.

ಸರ್ಕಾರ, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ, ಸಂತಾನದ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿಡಬೇಕಾದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿತು. ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತ ಜನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಮಗುವಿನ ನಂತರ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿಣಾಮ ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದೋ, ಎರಡೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಬ್ಬಿ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳು 'ತಮಗೆ ತಾವೇ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯರೆಂದು' ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಕೇಂದ್ರಿತ(Self Contered) ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಇದು ಸಹಜ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ೨-೩ ವರ್ಷಗ

ಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು, ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದೆಂದರೆ, ಮೊದಲ ಮಗು, ಎರಡನೆಯ ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು ! ಇಬ್ಬರ ಮೇಲೂ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗೀಗ ಕೋಪ ಕಾರುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು, ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಹೇಳಿದಂತೆಲ್ಲ, ಅವರು ಮತ್ತೂ ಹಠಮಾರಿಯಾಗಿ - ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

**ಏಕೆ ಹೀಗೆ ? ಪರಿಹಾರವೇನು ?**

★ ದಾಕ್ಷಾಯಿಣಿ, ಸುಮಾಳಿರುವ ಕೋಣೆಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸುಮಾಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಚಿವುಟಿ ಪರಾರಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ.

ಸುಮಾ ಕಿಟ್ಟನೆ ಕಿರುಚಿಕೊಂಡು ಜೋರಾಗಿ ಅಳತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸಲು ಅವಳ ತಾಯಿ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಪಮ್ಮಿ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಹಬ್ಬಕ್ಕೆಂದು ಉಡುಗೊರೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಯಳಾದ ಪಮ್ಮಿಗೆ ಒಂದು ಮನೆಯೊಳಗೇ ತುಳಿಯುವ ಸೈಕಲ್ಲು. ಸಣ್ಣ ಪಮ್ಮಿ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ''ನನಗೆ ಎರಡು, ನಿನಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಎಂದು ಅಣಕಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಪಾಲಿ ಕೆಂಡಾಮಂಡಲವಾಗುತ್ತಾನೆ!

''ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹೀಗೆ, ಅವಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಮುದ್ದು, ಪ್ರೀತಿ. ಅವಳೇನು ಮಾಡಿದರೂ ನಡೆಯುತ್ತೆ. ನನ್ನದೆಲ್ಲ ತಪ್ಪೇ. ಅವಳು ಮೊನ್ನೆ ಲೋಟ ಬೀಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅಮ್ಮ ಏನೂ ಅನ್ನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬೀಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಸ್ಕೋಬೇಕಾಯ್ತು''-ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಹೊಡೆಯಲು ತನ್ನಲ್ಲೇನೋ ಕೊರತೆಯಿರ ಬಹುದೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ತಂಗಿಯೇ ಕಾರಣವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಅವನಿಗೆ, ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮದೇ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ, ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರೌಢರೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೊಡ್ಡವರ ನಡುವೆ ಕೂಡ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಇದು ಬಹು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಂದ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಮುದ್ದು, ಗಮನ ನಮಗೇ ಸಿಗಬೇಕೆಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಪೈಪೋಟಿಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಆದರೆ, ಇಂತಹದ್ದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೇ 'ಪರಿಹಾರ'ವಾಗಬೇಕಾದ್ದು ಸೂಕ್ತ ತಾನೇ ?

**ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನೋಡೋಣ:**

**ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ:** ನಿಮಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿರುವಾಗ, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರನ್ನು ಹೋಲಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಹೊಗಳುವಾಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಟೀಕಿಸಬೇಡಿ. (''ನಿಮ್ಮಣ್ಣನ್ನ ನೋಡು ಎಷ್ಟು ನೀಟಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನೀನು ಮಾತ್ರ ಗಲೀಜೋ ಗಲೀಜು) ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನೋವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಈ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಎಂದೂ ತೀರದ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರಪಡಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

**ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ:** ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ಅಂಕಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ತೆಗೆದ ಮಗುವನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ತೆಗೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ತೆಗೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ.

ಇದರಿಂದ ಅವಮಾನ, ಈರ್ಷೆ ಇಂತಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

**ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ?:** ನಿಮ್ಮ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ? ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅವರಲ್ಲೇ ಕಾತುರವಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಮೇಲಿನ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ತರುವ ಉಡುಗೊರೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದಲೋ, ಅವರ ಜೊತೆ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯದ ಮೂಲಕವೋ-ನೀವು ಯಾರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಶ್ರೇಷ್ಠರು-ಎಂದು ಅಳೆಯುವ ಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದೇನೆಂದರೆ, ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಿರಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಏಕೆ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಡುಗೊರೆ ತಂದಿರಿ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪೆನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ ಕಿರಿಯದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ ಏಕೆ ತಂದಿರಿ?-ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ.

ನೀವು ತರುವ ಉಡುಗೊರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏಕಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

''ನೋಡು ಅವನಾಗ್ಲೇ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನೀನು ಪುಸ್ತಕ ತೆಗೆದೇ ಇಲ್ಲ'' ಅನ್ನುವ ಬದಲು,

''ನೀನು ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡಿದ್ರೆ, ನಿನಗೆ ನಾಳೆ ನಿಮ್ಮ ಟೀಚರ್ ಗುಡ್ ಅಂತಾರಲ್ವಾ ?'' ಅಂತ ಮನವೊಲಿಸಿ.

''ನೀನು ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ನಿನಗೂ ಅಣ್ಣನ ತರಹ ಸೈಕಲ್ ಕೊಡಿಸ್ತೀನಿ ಅಂತಲೋ, ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ನಿನ್ನ ಹತ್ರ ಅವನಷ್ಟೇ ಆಟದ ಸಾಮಾನು ಇತ್ತು ಅಂತಲೋ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಹೊಸದೊಂದು ಮಗು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೇ, ಹಿರಿಯದಕ್ಕೆ ಕಿರಿಯನನ್ನು ಸ್ವಂತ ಹಿರಿಯನ ಅತಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಮುದ್ದು ಬೊಂಬೆ ಎಂತಲೇ ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮದೆನ್ನಬೇಡಿ.

ಮೊದಲಿಂದಲೇ ಆತನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮೂಡಿಸಿ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಅವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಆಕೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಆತ

ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದಾಗ ಕೂಡ ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತಾಡಿ. ಹೊಸ ಮಗು ಬಂದ ನಂತರವೂ ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಲೆಂದೇ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ.

★★★

ಒಂದೇ ಮಗು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ತಾಯಿಯನ್ನೂ, ಗಂಡು ಮಗು ತಂದೆಯನ್ನೂ 'ತಮ್ಮ ನಂತರದ' ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಣ್ಣು/ಗಂಡು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದರಿಂದ, ತಾಯಿ/ತಂದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ತಮಗೂ ಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎನ್ನಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಈ ವರ್ತನೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಕ್ಕಿದೆ.

ಇಲ್ಲವೆ, ತಂದೆ/ತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೆ, ಅವರಂತಹುದೇ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜಿದ್ದಿನಿಂದ ಬೇಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ತಂದೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಹೆಣ್ಣುಮಗು, ತಂದೆಯು ತಾಯಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸಲಿ ಎಂದು ಸದಾ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಕತೆ, ನಯ-ವಿನಯ ವರ್ತನೆಗಳು ನಾಜೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಿರುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಂಭವನೀಯ ಯೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು, ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ತಮ್ಮ/ತಂಗಿಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದು, ಹಿಂಸಿಸುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭದ್ರತೆ, ಪ್ರೀತಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕುಂದೂ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಖುಷಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದಿನ ಮಕ್ಕಳ ನಾಜೂಕಾದ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳಲು ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ■

( 11ನೇ ಪುಟದಿಂದ )

## ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧ!

ತಂಡದವರು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ ಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು!

''ಹ್ಯಾಮ್‌ಲೆಟ್''

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದವು.

ಲಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ಮತ್ತು ತಂಡದವರು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ಟಾಕ್‌ಹೋಮಿನ ಕರೋಲಿನ್‌ಸ್ಕ ಇನ್ಸ್‌ಟ್ಯೂಟಿನವರು ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದವರು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿದರು. ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್, ಕೇವಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಸ್ಸನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ದರು.

ಈಗ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್‌ನನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ, ಟಾನಿಕ್ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲ ಹಸುಳೆಯರಿಗೆ ಕುಡಿಸಿ, ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಸ್ಸಿನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್‌ನ ಹೊಸ ರೂಪಕ್ಕೆ, ಹೊಸ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದುವೇ ''ಹ್ಯಾಮ್‌ಲೆಟ್'' ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರನ ದುರಂತನಾಯಕ ಹ್ಯಾಮ್‌ಲೆಟ್‌ನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಈ ಹೊಸ ಹೆಸರಿನ ವಿಸ್ತೃತ ರೂಪ ಹೀಗಿದೆ. "Human Alpha Lactalbumin Made LEthal to Tumour" ಮಾನವ ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟಾಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್ನನ್ನು ಗಂತಿಗೆ ಮಾರಕ ವಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಹ್ಯಾಮ್‌ಲೆಟ್‌ನ ತಿರುಳು.

**ಆಮ್ಲೀಯ:** ಹ್ಯಾಮ್‌ಲೆಟ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ರವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕರುಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಿದ್ದ ಕೃಷಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ತಾಯಹಾಲನ್ನು ಸುರಿಯುವ ಮೊದಲು, ಕೃಷಿಕೆಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಆಮ್ಲ (ಆಸಿಡ್) ವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ್ದರು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅವರು ಆಮ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈ ಆಮ್ಲವು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತ್ತು. ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟನ್ನು ಹ್ಯಾಮ್ಲೆಟ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿತ್ತು!

ತಾಯ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಹಾಲು, ಮಗುವಿನ ಜಠರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಜಠರದಲ್ಲಿರುವ ಜಠರ ರಸದೊಡನೆ ಬೆರೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ, ಜಠರ ರಸದ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ! ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಹ್ಯಾಮ್ಲೆಟ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ!

ಈ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಡೆಗೊಟ್ಟಿದ್ದರು ಕ್ಯಾಥರೀನಾ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ರವರು! ಹ್ಯಾಮ್‌ಲೆಟ್ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್‌ರವರು, ಆ ವಸ್ತು ತಾಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿಲ್ಲ.

''ಮೂರೇ ಗೇಣು''

ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಮೂರೇ ಗೇಣು ಎಂಬಂತೆ 'ಹ್ಯಾಮ್ಲೆಟ್'ನನ್ನು ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೃಜಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೊಂದು ಔಷಧ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರ ಕನಸು ನನಸಾಗಲು ಇನ್ನು ಮೂರೇ ಗೇಣಿನ ಅಂತರವಿದೆ.

ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ನೆರವಿನಿಂದ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಹ್ಯಾಮ್‌ಲೆಟ್'ನನ್ನು ಸೃಜಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಮ್ಲೆಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ; ಯಾವುದೇ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಲಿಂಫೋಮ, ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ ''ಹ್ಯಾಮ್‌ಲೆಟ್'' ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ ಸ್ವಾನ್‌ಬೋರ್ಗ್ ಮತ್ತು ತಂಡದವರು. ಆಲ್ಫ-ಲ್ಯಾಕ್ಟ್ ಮಾನವ ದೇಹದ ಸಹಜ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಡಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಖಂಡಿತ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ ಅವರು.

ಕಾದು ನೋಡೋಣ. ★



## ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

# ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಡಾ । ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

**ನಾ**ವೆಲ್ಲ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದೇವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಯೇ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಶಿಲೀಂಧ್ರ, ರಿಕೆಟ್ರಿಯೇ, ಕ್ಲಮೈಡಿಯೇ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಸಾವನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ರೋಗ ಬಂದವರೆಲ್ಲ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಯದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಾಪಾಡು ತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳಿರ ಬಹುದು. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು, ವಿಷವಾಯುಗಳಿರಬಹುದು. ನಾವು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿ, ಸದಾ ಇತರರಿಗೆ ಕೆಡುಕು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋ ಚಿಸುತ್ತ ನಗುವುದನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡಬಹುದು... ಇವೆಲ್ಲ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿನಾವಣೆ ಅಥವಾ ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ದೈವದತ್ತ ವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಬಂದಿರುವಂತ ಹದ್ದು. ಇದನ್ನು ನಾವು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೋಷಿಸಬೇಕು. ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯು ವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ... ಇಂತಹ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ 15 ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮಾಲಿನ್ಯಭರಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ನಮಗೆ ಸಮಗ್ರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

### *1. ಹಳದಿ ತರಕಾರಿಗಳು :*

ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವಿರುವ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಧಾರಾಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯುವಾಗ 'ಮುಕ್ತ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್' (ಫ್ರೀ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್)ಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮುಕ್ತ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಊತಕ ಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು 'ಜೈವಿಕ ತುಕ್ಕು' (ಬಯಲಾಜಿಕಲ್ ರಸ್ಟ್). ಇದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ತುಕ್ಕು ರೋಧಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರಟ್, ಸಿಹಿಕುಂಬಳ, ಮಾವು, ಪಪಾಯ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನವಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿರ ಬೇಕು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಶಾರ್ಕ್ ಲೀವರ್ ಆಯಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

### *2. ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳು :*

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಡಬಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಸಿಂಗಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ಅಕ್ಕಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ (ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ) ಉತ್ತಮ. ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಳಾಗದೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಮೈದಾಕ್ಕಿಂತ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅನ್ನವನ್ನು ಇಂಗಿಸಬೇಕು. ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಸೋರಿ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಮೊಳಕೆಕಟ್ಟಿದ ಮಿಶ್ರಕಾಳುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಹಿಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳ ಸಾರು, ಪಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

### *3. ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳು :*

ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕ. ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಹುಳಿಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಕು. ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮುಸಂಬಿ, ಚಕ್ಕೋತ, ಹೇರಳೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೀಬೆ

ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಭಂಡಾರಗಳು. ಒಂದು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದೂ ಒಂದೇ ; ಎಂಟು ಕಿತ್ತಳೆ ತಿನ್ನುವುದೂ ಒಂದೆ ! ಒಂದು ಸೀಬೆ ತಿನ್ನುವುದೂ ಒಂದೇ; ಮೂರು ಕಿತ್ತಳೆ ತಿನ್ನುವುದೂ ಒಂದೇ! ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೀಬೆ ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಜಾಮ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಕಬಹುದು. ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟಿನಿಂದ (ಒಣಗಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿ) ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ವರ್ಷ ಪೂರ್ಣ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಅದ್ಭುತ ಟಾನಿಕ್ ಚ್ಯವನ್‌ಪ್ರಾಶದಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆ, ಮಾವು, ಪಪಾಯಿ, ಸೀತಾಫಲ, ಖರ್ಜೂರ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಇರುತ್ತದೆ.

### *4. ಸೋಯಾಬೀನ್ ಅಥವಾ ಸ್ಪಿರುಲೀನ:*

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕಾಯ (ಆಂಟಿಬಾಡಿ)ಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್ ವಸ್ತುಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಇರಬೇಕು. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ (22%), ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ(27%). ಇವೆರಡನ್ನೂ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಭಂಡಾರಗಳೆಂದರೆ ಸೋಯಾಬೀನ್ (55%) ಮತ್ತು ಸ್ಪಿರುಲೀನ್ (65%).

ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಸೋಯಾ ರವೆಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸೋಯಾ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಸೋಯಾದಲ್ಲಿ ಸತು (ಜಿಂಕ್) ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸತು ಒಂದು ಖನಿಜ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಸತುವಿನ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲುಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಸ್ಪಿರುಲಿನ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪಾಚಿ ಸಸ್ಯ (ಆಲ್ಗೆ). ಇದು ಸಿಹಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಲವು ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸ್ಪಿರುಲೀನ್ ಈಗ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲು ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

### *5. ಮೊಸರು :*

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮೊಸರನ್ನಾಗಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪರೂಪ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಗೊಡಬಹುದು. ಮೊಸರು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೂ ಪ್ರಬಲ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ (ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್)ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳು ಅಪಾಯಕಾರೀ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನಮಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಉಪಕಾರೀ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೇ ನಷ್ಟ. ಮೊಸರನ್ನು ಇಂತಹವರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಉಪಕಾರೀ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವರ್ಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

### *6. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ :*

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ದೊರೆಯುವ, ಎಲ್ಲರ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಒಂದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಾರ್ಥ. ಈ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ. ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಗುಣವೂ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಭಾರತೀಯರು ತಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಆದರೆ ಔಷಧ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಏಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅದೂ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಹಳ ಘಾಟು. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸುಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಅನ್ನದ ಉಂಡೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅಗಿದು ನುಂಗಬಹುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆ ತಡೆಯಲಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಬಹುದಾದರೂ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕೂಡ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

### *7. ಚಟ್ನಿ :*

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಚಟ್ನಿಯೊಂದನ್ನು ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸಬಹುದು. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಈರುಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ (10 ಎಸಳುಗಳು), ಒಂದು ತುಂಡು ಶುಂಠಿ, ಎರಡು ಲವಂಗ, ಎರಡು ಚಕ್ಕೆ, ಎರಡು ಚಮಚ ಮೆಣಸು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ. ಕಡಲೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಬಹುದು. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಬೇವು, ಜೀರಿಗೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಚಟ್ನಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಟ್ನಿ !

ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮುಂತಾದವು ಖಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಘಾಟನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಇವು ಆಯಾ ಗಿಡಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು. ಈ ಖಾರ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ಸಸ್ಯರೋಗ ತರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲವು. ಅಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಅವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ನಮಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರುಚಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲು ಕಡಲೆ ಬೀಜದ ಬದಲು ಹುರಿಗಡಲೆ ಅಥವಾ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಇಲ್ಲವೆ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

### *8. ನಡಿಗೆ :*

ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ಸಲವಾದರೂ 45 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾ ಗುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ಏರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ

ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ರುವ ಒತ್ತಡ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ನಾಶವಾಗು ತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆವರು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಹಗುರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈಜು, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಓಡುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ಯುವಕರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ನಡಿಗೆಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ನಿತ್ಯ ನಡಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

### *9. ನಿದ್ರೆ :*

ದಿನವಿಡೀ ದಣಿದ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 7-8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು 9-10ರವರೆಗೆ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ಯಾರು ಸುಖನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರೋ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ- ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### *10. ಸಂಗೀತ :*

ಸಂಗೀತವನ್ನು ಗಾಂಧರ್ವವಿದ್ಯೆಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗೀತದ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಕಥೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ದೀಪಕರಾಗ ಹಾಡಿದರೆ ದೀಪಗಳು ಹೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವಂತೆ. ಮೇಘ ಮಲ್ಹಾರ ಹಾಡಿದರೆ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಗುಂಡ ಕ್ರಿಯಾ ಹಾಡಿದರೆ ಕಲ್ಲು ಕರಗುತ್ತಿತ್ತಂತೆ!... ಖ್ಯಾತ ಪಿಟೀಲು ವಾದಕ ಕುನ್ನಕುಡಿ ವೈದ್ಯನಾಥನ್, ಕೋಮಾದಲ್ಲಿದ್ದ (ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ನಂತರ) ತಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಬಳಿ ಒಂದು ದಿನವಿಡೀ ಅಮೃತ ವರ್ಷಿಣಿ ರಾಗವನ್ನು ನುಡಿಸಿ ಹೇಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮರಳಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ತರಿಸಿದೆವು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ!... ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಕುಲ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡಿಸಲು ನಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಗೀತ (ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ, ಲಘು, ಭಾವ, ಚಲನಚಿತ್ರಗೀತೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಲಿಸಬೇಕು. ಆಲಿಸುವಾಗ ಏಕಾಂತತೆ ಇರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಆಕರ್ಷಣೆ ಗಳು ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಬರದಂತಿರಬೇಕು. ಸಂಗೀತದ ಅಲೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಅಲೌಕಿಕ ಆನಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

### *11. ಯೋಗ/ಧ್ಯಾನ/ಓದು :*

ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಯಸದ ಜನರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದವರು ದೇವರ ಹಾಡು/ಕೀರ್ತನೆ/ಮಂತ್ರ ಘೋಷಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಕೇಳಬಹುದು. ಗೀತಾ ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಕಾವ್ಯ, ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚೇತನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

### *12. ಆಶಾಭಾವನೆ :*

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಧನಾತ್ಮಕ (ಪಾಸಿಟಿವ್‌ಲಿ) ವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖರಾಗಿರುವ ಈ ಜನರ ಬಳಿ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವವರಲ್ಲೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಭರವಸೆ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

### *13. ಚಟಗಳು :*

ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಗಾಂಜಾ, ಅಫೀಮು, ಗುಟ್ಕ, ತಂಬಾಕು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

### *14. ಪ್ರೀತಿ :*

ಪ್ರೀತಿ, ಆ ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ವರ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪ್ರೀತಿಗಳೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯಾದವಳು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪ್ಪಿ ಮುದ್ದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸುಭದ್ರತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆಯಾದವನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಮೈ ತಡವಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಸವರಬೇಕು. ಅಪ್ಪಿ ಮುದ್ದಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಬೆಸುಗೆ ಭದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದೆ, ಉತ್ತಮ ನಾಗರೀಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ನಡುವೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರೀತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿ, ಅನುಕೂಲಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ರತಿಸ್ಥಾಯಿ (ಆರ್ಗಸಂ) ಯು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಋತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೊಂಟನೋವು, ತಲೆನೋವುಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ರತಿಸ್ಥಾಯಿಯವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳಾದ್ಯಂತ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜನನಾಂಗ ಸೋಂಕುಗಳು ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತು ಗಂಡಸರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

### *15. ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :*

ಔಷಧಗಳೆಂದರೆ ಒಂದು ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವಿಷಗಳಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಹಾರಕಗಳಾಗಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್, ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನಾಗಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಇದೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

# ಮೊಗ್ಗು ಅರಳುವಾಗ

# ಹದಿಹರೆಯದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ.....

**ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೂತುಕೊಂಡೇ ಓದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನಿರ್ಬಂಧಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ, ಹೊರಗಣ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಅಂಥಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಹೆಚ್ಚಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಳಿಪು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಹುಡುಗಿ ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅವಳು ಹೊರಗೆ ಅಡ್ಡಾಡಬೇಕು, ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.**

**— ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್**

ಇತ್ತ ಮೊಗ್ಗು ಅಲ್ಲ, ಅತ್ತ ಹೂವೂ ಅಲ್ಲ ಅನ್ನುವ ತ್ರಿಶಂಕು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರ ಕಡೆಗೆ ನಾವಿನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವರ ಕೊರಗು, ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಲು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯ, ಒಂದು ಪರ್ವಕಾಲ. ಭಾವ ಭಾವನೆಗಳು ಹೊಮ್ಮಿ ಹೊರಸೂಸುವ ಹೊಂಗನಸಿನ ಕಾಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅವರನ್ನು ಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ ಜೋರು ಜಬರುಗಳಿಂದ ಟೀಕಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅವರ ನಗು, ಅಳು, ಮಾತು, ನಡತೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಎಳೆ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಅವರ ಹಳವಂಡಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಹುಡುಗಿ ೧೦-೧೧ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಅವಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಾಚಿಕೆ ತೋರಿ, ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಉಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಭಯವೂ ಆಗಬಹುದು ! ಮಿದುಳಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಹೈಪೊಥಾಲಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ವಿವಿಧ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಿ, ಅವರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಆಚೀಚೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಲು




ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರೋನ್(ಬೆದೆಜನಕ, ಬಸಿರಣಿಕ) ಗಳು ಒಸರಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ತರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಸದೂತಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿದಾಗ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವು ಕುಗ್ಗಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಪುಟ್ಟ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮಡಿಚಿಕೊಂಡು ಛಿದ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಗೆ ಸುಮಾರು ೧೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿರಬಹುದು. ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾದಾಗ ಅವಳು 'ನೆರೆದಳು' 'ಪುಷ್ಪವತಿಯಾದಳು', 'ದೊಡ್ಡವಳಾದಳು' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯ ಅಪಕ್ವ ಅಂಡಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ,ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ಪಕ್ವವಾಗತೊಡಗಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪಡೆದು, ಮುಂದಿನ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ೧೪ ದಿನ ಮುಂಚೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ಹೆಣ್ಣು ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಅವಳ ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳೂ, ಕಟಿರವೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಬದಲಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪೋರಿಯ ಭಾವ ಭಾವನೆಗಳು ಎಳೆಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವಳು ಮದುವೆಗೂ ತಾಯ್ತನಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು

ಮದುವೆಯ ಸಂಕೋಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ಅಪರಾಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾದರೂ ಯಾವುವು? ಅವಳಿಗೆ ೧೩-೧೪ ವರ್ಷ ದಾಟಿದರೂ ಋತುಮತಿಯಾಗದೆ ಹೋದರೆ, ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕಳವಳ ಪ್ರಾರಂಭ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳುಂಟು.

೧. ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳಾದ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದದೆ, ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಉಳಿದಾಗ, ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಋತುಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಇತರ ಕುರುಹುಗಳಾದ ಸ್ತನಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ, ಕೂದಲಿನ ಹಂಚಿಕೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೊರತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

೨. ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಋತುಸ್ರಾವ ಯೋನಿಯಲ್ಲೇ ಸಂಚಿತವಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಲಾಗಿರುವ ಪೊರೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಡವಾದರೆ ಆ ಸ್ರಾವ ಗರ್ಭಕೋಶ ಅಂಡನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಂಭವವೂ ಬರಬಹುದು.

೩. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಹುಡುಗಿ ೨-೩ ವರ್ಷಗಳು ತಡವಾಗಿಯೇ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಮೊದಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಕೋಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟ. ರಸದೂತಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋನಿಯು ಸೂಕ್ತ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ, ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಗೆ ಯೋಗ್ಯಳನ್ನಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವಳು ತಾಯಾಗಲಾರಳು.

ಎರಡನೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ, ಪರಿಣಾಮ ತೃಪ್ತಿಕರ. ನೀಲಿಗಟ್ಟಿರುವ ಆ ಅಡ್ಡಪೊರೆಯನ್ನು X ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಡುಗಟ್ಟಿರುವ ಆ ಚಾಕಲೇಟ್ ಬಣ್ಣದ ಋತುಸ್ರಾವ ಹೊರಬರಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಮುಂದೆ ಆ ಹುಡುಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಚಕವಾದ, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಧಾನ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದುವುದೂ, ಪ್ರಚೋದಕ ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಕೂಡುವುದು, ಬಿಳುಪು ಹೋಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಕಿರುಕುಳವೆಂದರೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಋತುಸ್ರಾವ. ಋತುಕ್ರಿಯೆ ಬೇಗ ಬೇಗ ಆಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದೆ ಹೋದರೆ, ಅವಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹೊಂದುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಲೂಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ; ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಒಳಮುಖವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅವಳು ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಅವಳ ಆಹಾರವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವಳು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೂ ಸಾಯಂಕಾಲವು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಗುಳಿಗೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಅವಳು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಪೂರಣ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಮೇಲೂ ಅವಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗೆ, ಹೆದರಿಕೊಂಡಿರುವ ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಆಶ್ವಾಸನೆ ಮುಖ್ಯ. ''ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಋತುಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟು, ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ'' ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಒತ್ತಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕುದುರತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ಕಡೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಇದು ಒಂದು ಎಲ್ಲೆ ಮೀರದಂತೆ ಅವರೊಡನೆ ಹಿರಿಯರು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆ ವಯಸ್ಸು ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಯ ಕಾಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಉಕ್ಕಿ ಬರುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಕಡೆಗೆ, ಓದು, ಆಟಗಳ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಂತೂ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿಯರೂ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಲಕಳೆಯಲು ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಹದಿಹರೆಯದ ಬಿಸುಪು ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಸಿಕ್ಕದೆ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಗೆಳೆತನಗಳು ಅವರನ್ನು ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯರು ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಮನಗಂಡು, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನಾದರೂ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದು ಬಹು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ. ಈ ಸ್ಫೋಟಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿ (ಹುಡುಗರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ) ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು, ಪೋಷಕರ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ.

♦ ♦ ♦

# ಅಂತರದ ಹೆರಿಗೆ: ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಒಂದು ಶಕ್ತ ಸಾಧನ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ಮಕ್ಕಳಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ೩೫ ವರ್ಷದ ನಂತರ ತಾಯಿ ಆಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಅಂತರವಿರದ ಹೆರಿಗೆ, ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ಅಥವಾ ಅತೀಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರದ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಾಂತ ಸುಮಾರು ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಶಿಶು ಮರಣಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಅಂತರದ ಹೆರಿಗೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮಿಲಿಯನ್ ಗಟ್ಟಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ತಾಯಂದಿರ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಈ ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿ ಸಮಾಜದ ತೀರಾ ಕೆಳ ಹಂತದ ಜನತೆಗೆ ತಲುಪಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ.

(ಅ) ೧೮ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಅಥವಾ ೩೫ ವರ್ಷದ ನಂತರ ತಾಯಿಯಾಗುವುದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಸಂಭಂಧಿಸಿಧಂತೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅರ್ಧ ಮಿಲಿಯನ್ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಅನಾಥರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಯಾವಾಗ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಬೇಡ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ತಾಯಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಹೆಣ್ಣು ಮೊದಲು ಮಹಿಳೆಯಾಗುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ತಾನು ೧೮ ವರ್ಷದವಳಾಗುವವರೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಆನಂತರದ ಹೆರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಎಂಬುದನ್ನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.
- ೧೮ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಸ್ತ್ರೀ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಇದು ಪ್ರಥಮ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆರಿಗೆಯೂ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಿ ಅದು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗ ಬಲ್ಲದು.
- ೩೫ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಜನನ ಸಂಬಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗುವವಳು ಮುಂಚೆ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ನಂತರದ ಹೆರಿಗೆ ಅವಳ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗು ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ತಾಯಿಯಾಗುವವಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

(ಬ) ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳ ಮಧ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ೨ ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೆರಿಗೆ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೫೦ ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ.



**ಅಂತರವಿರದ ಹೆರಿಗೆ, ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ಅಥವಾ ಅತೀಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರದ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಾಂತ ಸುಮಾರು ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಶಿಶು ಮರಣಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಂತರದ ಹೆರಿಗೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮಿಲಿಯನ್ ಗಟ್ಟಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ತಾಯಂದಿರ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.**

## ಅಂತರದ ಹೆರಿಗೆ

ನಾಲ್ಕು ಸಂದೇಶಗಳು

- ★ ೧೮ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಅಥವಾ ೩೫ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿಯಾಗುವುದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ.
- ★ ಹೆರಿಗೆ ಅಂತರ (ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳ ಮಧ್ಯ) ೨ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೫೦ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು.
- ★ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.
- ★ ಗರ್ಭದಾರಣೆ ತಡೆಯಲು ಅನೇಕ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ವಿಧಾನಗಳುಂಟು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

- ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಮಗು ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನದಾಗುವವರೆಗೆ ಎರಡನೇ ಮಗು ಪಡೆಯದಿರುವುದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.
- ಹೆರಿಗೆ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳದೇ ಜನ್ಮತಳೆದ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದದು. ಆದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದು ತ್ತದೆ.
- ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಗಂಡಾಂತರ ಎಂದರೆ ಎರಡನೇ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡುವರ್ಷ ತುಂಬುವ ಮುನ್ನವೇ ಎರಡನೇ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಎದೆಹಾಲು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ತಾಯಿಗೆ ಸಮಯ ಸಾಲದು, ಅಲ್ಲದೇ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಹೆರಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಿದ್ದವಾಗಲು ಮಹಿಳೆಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ವರ್ಷ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಪುನಃ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸರಿಯಲ್ಲ.
- ಮಹಿಳೆ ಪೂರ್ಣ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಿದ್ದವಾದಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಮಗು ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದು. ಅದು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಈಡಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಪ್ರಥಮ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸಾಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

(ಕ) ನಾಲ್ಕಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜನನ ಸಂಬಂಧಿ ಅಪಾಯ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

- ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದನಂತರ ಪುನಃ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವುದು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ತರದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರತಿ ಹೆರಿಗೆಗಳ ಮಧ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರ ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಗರ್ಭದಾರಣೆ, ಮಗುವಿನ ಜನನ, ಎದೆಹಾಲು ಣಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.
- ನಾಲ್ಕು ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಂತರ ಅನಿಮಿಯಾ, ಹೆಮ್ಮೋರೇಜ್ (ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳು ವಿಕೆ) ಯಂಥಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲವಾಗುವ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆ ೩ ವರ್ಷ ದಾಟಿದನಂತರ ಈ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು

(ಡ) ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಸೇವಾ ಇಲಾಖೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ಕುಟುಂಬ ಸುಖಿ ಕುಟುಂಬ, ಮಿತ ಕುಟುಂಬ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಘಟಕಗಳು ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಪದ್ದತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ದಂಪತಿಗಳು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಧಾನ ಯಾವುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರ ಸಂಯುಕ್ತ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ◆

## ಸಕ್ಕರೆಯ ಸವಿಯ ಸವಿಯಾಕ...

ಸಂಸಾರ ಸುಖವೆಲ್ಲ ಹಚ್ಚ ಹಸುರಾಗಿರಲು
ಅಂತರದ ಹೆರಿಗೆ ಮರಿಬ್ಯಾಡ.
ಹೆಜ್ಜೆ ತಪ್ಪಿದ ಮ್ಯಾಲ ವಜ್ಜಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು
ಕಂಗೆಟ್ಟು ಖೋಡಿ ಆಗಬ್ಯಾಡ.

ನಾಯಿ ನರಿಗಳ ಹಾಗೆ ಹಿಂಡಿಂಡು ಹಡೆಯಲು
ದಂಡು ಬೆಳೆದೀತು ಮನೆಯಾಗ
ಅವಸರದಿ ಅಡುವಾಗಿ ಬಿತ್ತಲು ಬೆಳೆಯೆಲ್ಲ
ಬತ್ತಿ ಹ್ವಾದಾವು ಹೊಲದಾಗ.
ಮಕ್ಕಳ ನಡು ನಡುವೆ ಅಂತರ ಇರಬೇಕು
ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾಗಿ ಬೆಳೆಯಾಕ
ಹೆತ್ತವರ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕುವ ಪ್ರೀತಿಯ
ಸಕ್ಕರೆಯ ಸವಿಯ ಸವಿಯಾಕ.

ಅಂತರದ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಬುಡಮೇಲು ಆಗಲು
ಗೋಳ ತುಂಬೀತು ಬಾಳಾಗ
ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿಟ್ಟಿಲ್ಲ ಜುಟ್ಟೀಗ ಎಣ್ಣಿಲ್ಲ
ಜೀವ ಹಿಡಿದಾವು ಕಣ್ಣಾಗ.
ಗಂಡಿರಲಿ ಹೆಣ್ಣಿರಲಿ ಮನೆಗೊಂದೆ ಮಗು ಇರಲಿ
ಬಾಳಿ ಬೆಳಗಾಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಜಗದಾಗ ಆದೀತು ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲ
ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಸಿಕ್ಕಂಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ.

ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

## ನಗೆ ಬುಗ್ಗೆ

ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಭೇಟಿಯ ದಿನ ನಿಗಧಿ ಮಾಡಲು ರಾಮಪ್ಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಫೋನಾಯಿಸಿದ.

ಫೋನ್ ಎತ್ತಿದ ಅಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸ್ವಾಗತಕಾರ್ತಿ ಇನ್ನೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಗೆ ದಿನ ನಿಗಧಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದಳು.

''ಎರಡು ವಾರಗಳೇ?'' ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ರಾಮಪ್ಪ ''ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಾನು ಸತ್ತರೆ?'' ಎಂಬ ಶಂಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ.

ಆಗ ಸ್ವಾಗತಕಾರ್ತಿ ''ಅಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೆ ಭೇಟಿಯನ್ನು ರದ್ದು ಮಾಡಬಹುದು'' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

# ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವ - ವೈದ್ಯರ ಪಾತ್ರ

-ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

**ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವ ವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸರಕಾರಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದು ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೊಚ್ಚಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಸುಸಂಧಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಎಂದೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.**



ಜುಲೈತಿಂಗಳು ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಮ್ಮಟ ಜರುಗಿತು. ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಅಗರವಾಲ ಎಂಬ ವೈದ್ಯರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅಗರವಾಲ ಅವರು ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಯ ಹಾಲು, ಅದರ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ವಹಿ ಸಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರು.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸರಕಾರಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದು ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂಧೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೊಚ್ಚಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಸುಸಂಧಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಎಂದೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಪವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ, ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮುಗಿಸಬಾರದು. ಆಗಲೇ ವೈದ್ಯರು ಅವಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅವಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು, ಅದರ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೇವಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಆಗಬಾರದು. ಸರಕಾರವು ಎಲ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಹಾನಿಕಾರಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಗಳೆಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಮೊಲೆ ಇದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಮೊಲೆಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮೊಲೆ ಇದ್ದ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲಳು. ಘನಮೊಲೆ ಪಡೆದ ತಾಯಿ ಕಡಿಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಮೊಲೆಯ ಗಾತ್ರ, ಮೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡಿರುವ ನೆಣದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿ ಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮೊಲೆ ಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಾಲು ತಯಾರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಅವ ಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಮೊಲೆಯುಳ್ಳ ತಾಯಿ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು.

ಎರಡನೆಯ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ ಎಂದರೆ ತಾಯಿ ಜಾಸ್ತಿ ಉಂಡಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದು. ಹಾಲುಣ್ಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಸಮ ತೋಲ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಅದು ಅವಶ್ಯ. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಜೋರು ಮಾಡಿ ಉಣಿಸಿದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳು. ಅನೇಕ ಸಲ ಒತ್ತಾಯದ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಅಜೀರ್ಣ ದಿಂದ ಬಳಲುವ ತಾಯಿಂದಿರ ಉದಾಹರಣೆ ಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನೋಡಬಹುದು. ಕಾರಣ ತಾಯಿಗೆ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು.

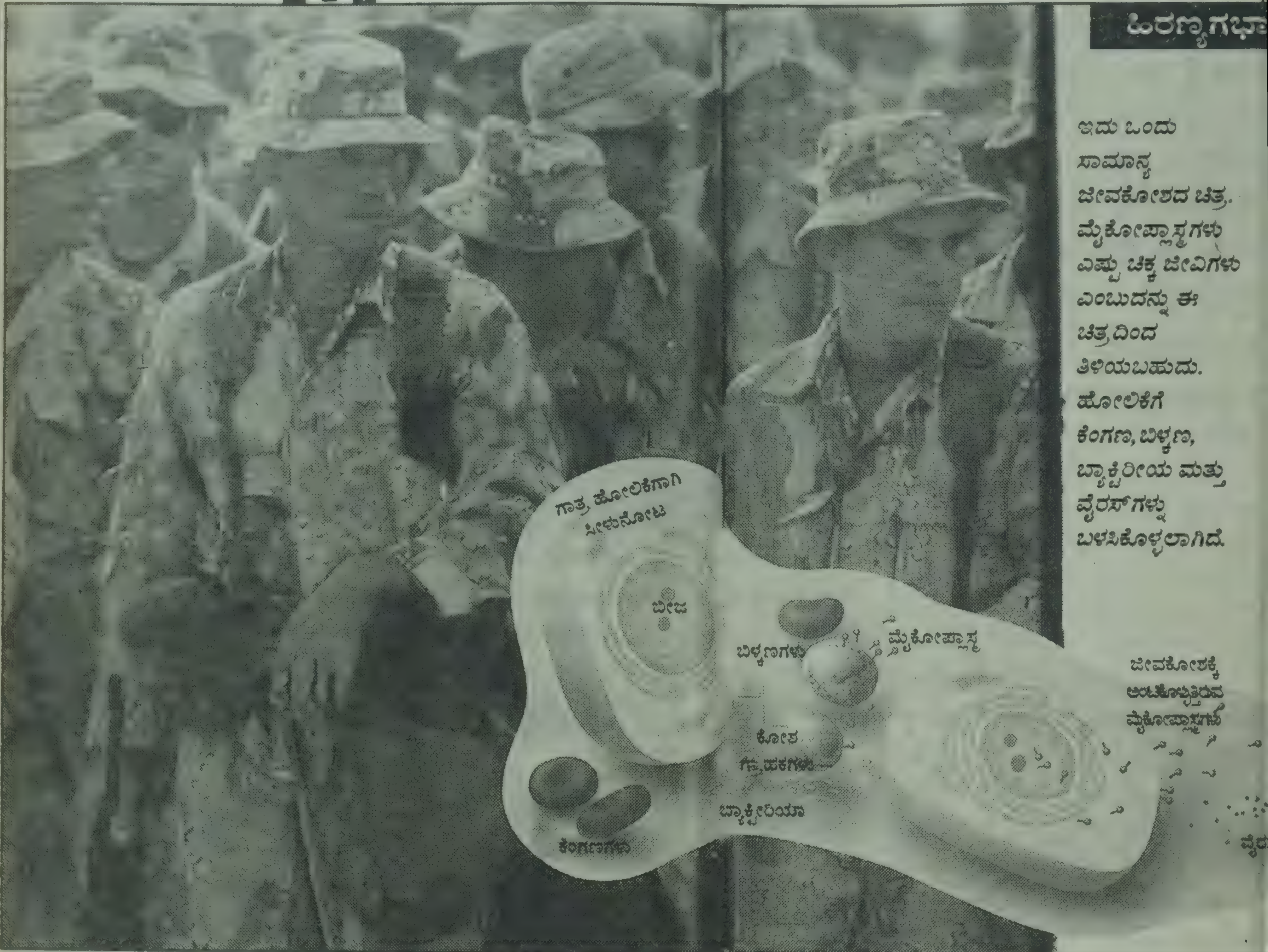
ಮೂರನೆಯದೆಂದರೆ ಮೊದಲ ದಿನದ ಹಾಲು, ಹಳಸಿದ ಹಾಲು ಅಥವಾ ದೆವ್ವಿನ ಹಾಲು ಎಂಬುದು. ಈ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರು ಮೊದಲ ಎರಡು- ಮೂರು ದಿನಗಳ ಎದೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಹಾ ಅಪರಾಧ. ಮೊದಲ 2-3 ದಿನಗಳ ಹಾಲು ಮಗುವನ್ನು ಹತ್ತಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿ ರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲು ಕೇವಲ ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥ ವಲ್ಲ. ಇದ ರಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಕ ಘಟಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಳಸು ಅಥವಾ ಭೂತದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲು ವದು ಅಪರಾಧ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಬರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಹಾಲು ಕೇವಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಮಾತ್ರ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ ಎಂದರೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಾನಿ ಇದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವು ಹೀರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ನಳ ಬಂದಂತೆ ಜಿಗಿದು ಬರುವುದು. ಕಾರಣ ಮುಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹೀರುವ ಆನಂದ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮಗು ಜೋರಿ ನಿಂದ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಅದರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀರುವ ಬಯಕೆಯು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅದು ಘಾಯವಾಗುವಂತೆ ಅಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮೊಲೆ ಉಣಿಸುವಾಗ ತಾಯಿ ದುಃಖಿಸಬಾರದು, ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳಬಾರದು; ದುಗುಡದಲ್ಲಿರಬಾರದು, ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಬಾರದು, ಸಹನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೀಗಾದರೆ ಹಾಲಿನ ರುಚಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ ! ಆ ಹಾಲು ಸಹಜವಾಗಿ ಪಚನವಾಗದು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಾಲು ಕೂಸಿನ ಬಾಯಿಗೂ ಬರದು. ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಏರುಪೇರಾ ಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಯಾ ರಾದ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಬೇಕು. ತಾಯಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ-ಶಾಂತತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದಾಗ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ತಯಾರಾಗದು. ಆಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿದ್ದರೂ ಅದು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಬರದು. ಅದರಿಂದ ಮಗು ರೋಧಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ರೊಚ್ಚು ಬಂದು ಮಗುವನ್ನು ಬಡಿಯಬಹುದು. ಆಗ ಹಾಲು ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾ ಗುವುದು. ಇದೊಂದು ವಿಷಚಕ್ರ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಹಿರಿಯ ತಾಯಂದಿ ರಿದ್ದರೆ ಹೊಸ ತಾಯಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ರೇಗಬಾರದು. ಅದು ಕೂಸಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅರಿವು ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅನು ಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗ ಆಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತಾಯಿ ಆಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ■

# ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರ ಬೇನೆ !?

ಹಿರಣ್ಯಗಭಾ




ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶದ ಚಿತ್ರ. ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮಗಳು ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಜೀವಿಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಹೋಲಿಕೆಗೆ ಕೆಂಗಣ, ಬಿಳ್ಕಣ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ನೋಡುತ್ತಿತ್ತು!

ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಸೋಫಾಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಟೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿತ್ತು, ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಜನತೆ.

ಇರಾಕಿನ ಇರುಳನ್ನು ಮರುಹಗಲಾಗಿಸುವಂತೆ ಸಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ರೂಸ್ ಕ್ಷಿಪಣಿಗಳನ್ನು, ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಫೆಬ್ರವರಿ ೧೯೯೧,

ಆಪರೇಶನ್ ಡೆಸರ್ಟ್ ಸ್ಟಾರ್ಮ್!

ಇರಾಕಿನ ಸದ್ದಾಂ ಹುಸೇನನ ಸದ್ದನ್ನು ಅಡಗಿಸಲು, ಅಮೇರಿಕಾದ ಕ್ಲಿಂಟನ್ ಸಮರ ಬಿರುಗಾಳಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರು.

ಶರೂನ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್ ಓರ್ವ ಪೈಲಟ್. ಅಮೇರಿಕಾದ "ಬ್ಲಾಕ್ ಹಾಕ್" ಹೆಲಿಕ್ಯಾಪ್ಟರನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯು ನೌಕಾದಳದ "ಸೀಲ್"ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ತನ್ನೊಡನೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ಹೆಲಿಕ್ಯಾಪ್ಟರ್ "ಪೇಟ್ರಿಯಟ್" ಕ್ಷಿಪಣಿಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಮೆರೀಕದ ಪೇಟ್ರಿಯಟ್ ಇರಾಕಿನ ಸ್ಕಡ್‌ಗಳನ್ನು ನುಚ್ಚುನೂರು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಶರೂನ್ ಹೆಲಿಕ್ಯಾಪ್ಟರನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೇರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅಪಾರ ಮರಳು ಹಾಗೂ ಧೂಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಳುತ್ತಿತ್ತು. ಶರೂನ್‌ಳಿಗೆ ಆಗ ಏನೂ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಹ್ರಸ್ವ ಸಮರವಿದೆಂದು, ತನ್ನ ಜೀವಮಾನ ಪೂರ ಭಯಂಕರ ಇರುಳನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಾನು ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಆಕೆಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಪರೇಷನ್ 'ಡೆಸರ್ಟ್ ಸ್ಟಾರ್ಮ್' ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು ! ಕೆಂಟುಕಿಯ ಕ್ಯಾಂಪ್ ಬೆಲ್‌ಗೆ ಶರೂನ್ ಹಿಂತಿರುಗಿದಳು. ಅಲ್ಲಿ ಭೂಸೇನಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಪೈಲಟ್ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ......?

ಆಕೆಯನ್ನು ತೀವ್ರ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡುವಂತಹ ಒಂದೊಂದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಇರುಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಬೆವರಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಆಕೆಯ ಕೀಲುಗಳೆಲ್ಲಾ ನೋಯಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದೊಂದು ನರಕಯಾತನೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ತನ್ನನ್ನು

**ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರ ಯೋಧರ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕ್ರಿಮಿಯು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ಹೆಸರು 'ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ಫರ್ಮೆಂಟನ್ಸ್!' ಈ ಜೀವಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯೇನೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರ ಯೋಧನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಿಯೂ ಪದೇ, ಪದೇ, ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಯೋಧರಲ್ಲಿನ ನಿಗೂಢ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈ ಜೀವಿಯೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಈ ನಿಗೂಢ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರ ಬೇನೆ' [ಗಲ್ಫ್‌ವಾರ್ ಇಲ್‌ನೆಸ್] ಎಂದು ಕರೆದರು.**

ತಾನು ಬಲವಂತದಿಂದ ಏಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಎದ್ದಾಗ, ಆಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜು ಮಂಜಾಗುತಿತ್ತು. ಯಾವೊಂದು ನೇರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಭೂ ಸೇನೆಯ ದೈಹಿಕ ದೃಢತಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿಫಲವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಕೊನೆಗೆ ವಿಮಾನ ಚಾಲಕಿಯ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದಳು. ಹೊರಬೀಳಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಡಿತ್ತು.

ಡಾ.ಗರ್ತ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್ ಹೌಸ್ಟನ್ನಿನ ಆಂಡರ್‌ಸನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಂಟರಿನಲ್ಲಿ ಗಂತಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಚೇರ್‌ಮೆನ್ ಅಗಿದ್ದರು. ಜೊತೆಗೆ ಶರೂನ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್ನಳ ಮಲ ತಂದೆಯೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಶರೂನಳ ವೈದ್ಯರು, ಆಕೆಗೇನಾಗಿದೆಯೆಂದು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟೇ...,

ಗರ್ತ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್ ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಶರೂನಳ ರೋಗ ಅಸಾಧ್ಯವೇಕಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಚಕಿತಗೊಂಡರು. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಶರೂನ್‌ಳ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹ ರೋಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು, ಓದಿದರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಕೆಲವು ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ (ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್)ಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿದರು. ಶರೂನ್‌ಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಡಾಕ್ಸಿ ಸೈಕ್ಲಿಕ್' ಎಂಬ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕವು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಶಮನವನ್ನು ನೀಡಿತು. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಸುಮಾರು ೧ ವರ್ಷ ಕಾಲ ನೀಡಿದರು....., ಆನಂತರವೇ ಶರೂನ್‌ಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಳು!

ಕಥೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲ.

ಶರೂನ್‌ಳ ಜೊತೆ ಆಪರೇಶನ್ ಡೆಸರ್ಟ್ ಸ್ಟಾರ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಇತರ ಯೋಧರು ಸಹ ಶರೂನ್‌ಳಂತೆ ಹಲವು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನರಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜೊತೆಗೇ ಈ ಯೋಧರ ಮನೆ ಮಂದಿಗೂ ಸಹ ಈ ನಿಗೂಢ ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಅವರೂ ನರಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಗರ್ತ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್ನರ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕರು. ಗಲ್ಫ್ ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಅಮೇರಿಕನ್ ಯೋಧರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦೦,೦೦೦ ಯೋಧರನ್ನು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಗರ್ತ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್ ತಾನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಯೋಧರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರು ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ಫರ್ಮೆಂಟನ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಇಂತಹವರೆಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಸಿ-ಸೈಕ್ಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಗುಣವಾದವು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ಫೆರ್ಮೆಂಟನ್ಸ್‌ನ ಕುರುಹೇ ಇರಲಿಲ್ಲ!

ಗರ್ತ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್ನರ ಶ್ರಮ ಶ್ಲಾಘನೀಯ, ಅಮೋಘ, ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಬಹುದು. ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರ ಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ದೊರೆಯಿತೆಂದು ಸಂತೋಷಿಸಬಹುದು. ನಾವು, ನೀವು ಮಾತ್ರ. ಟೆಕ್ಸಾಸಿನ ಹೌಸ್ಟನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಮರವೀರರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಗರ್ತ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್‌ರು ತಾವು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರು ಆದನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರು.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದವು

- *ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಂತೂ ಅದರ ಹೆಸರನ್ನೂ ಕೇಳಿರಲಿಲ್ಲ.*
- *ರಾಜಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಾಜೂಕಾಗಿತ್ತು. ಗರ್ತ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್‌ರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ, ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ನಡೆಯಬಾರದ್ದು ನಡೆದಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬೇಕೆಂದೇ ಸರ್ಕಾರ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಯೋಧರು ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸರ್ಕಾರ ಅವರೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿಲ್ಲ..., ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಗುಮಾನಿಗಳು ಏಳಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು.*
- *ಅಪಾರ ಆರ್ಥಿಕ ವೆಚ್ಚ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಮರ ಕಾರಣ ಯೋಧರಿಗೆ ಈ ವಿನೂತನ ಬೇನೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ಋಜುವಾತಾದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಮಿಲಿಯ ಮಿಲಿಯ ಡಾಲರ್‌ನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.*

ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಗರ್ತ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್‌ರ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರು. ಜನ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಇಷ್ಟಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು ನಿಕೋಲ್ಸನ್. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಜನರು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ನಿಕೋಲ್ಸನ್‌ರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ನಿಕೋಲ್ಸನ್ನರಿಗೆ ಈ ರೋಗವು ಯಾವುದೆಂದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಡಾಕ್ಸಿ ಸೈಕ್ಲಿನ್ ಉಪಶಮನ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬಂಶ ಖಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಗರ್ತ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್‌ರ ಸಮಸ್ಯೆ, ಈ ಔಷಧದಿಂದ ತುಸು ಹಗುರಾಗಿತ್ತಾದರೂ ಸಹ ಈ ನಿಗೂಢ ರೋಗವನ್ನು ಬಯಲಿಗೆಳೆಯಲೇಬೇಕೆಂಬ ಛಲ ಅವರನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಕಾಡುತಿತ್ತು. ''ಇದೊಂದು ರೋಗ . ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ರೋಗ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಡಾಕ್ಸಿ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಇದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲದು'', ಇಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ

ಅವರ ಬಳಿ ವಿಚಿತ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದಿತ್ತು.

ಗರ್ತ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್ ತನ್ನ ಮಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಅನ್ವೇಷಣೆ, ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯ ೪ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಹಾಕಿತು.

ಶರೂನ್‌ಳ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರುಸೆಲ್ಲ, ಕಾಕ್ಸೆಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಮೈಕೋಫಾಸ್ಮ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದವು.

### ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ !

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಏನೇನೂ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ, ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರವೇ ಇಲ್ಲದ, ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾದ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ದೂರ ಸಂಬಂಧಿ ಈ ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ! ಇವು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗರ್ತ್ ನಿಕೋಲ್ಸನ್‌ರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯು ಸುಮಾರು ೧೯೯೧ರಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಿತು.

ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರ ಯೋಧರ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕ್ರಿಮಿಯು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ಹೆಸರು 'ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ಫರ್ಮೆಂಟನ್ಸ್!' ಈ ಜೀವಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯೇನೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರ ಯೋಧನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಿಯೂ ಪದೇ, ಪದೇ, ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಯೋಧರಲ್ಲಿನ ನಿಗೂಢ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈ ಜೀವಿಯೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಈ ನಿಗೂಢ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರ ಬೇನೆ '(ಗಲ್ಫ್‌ವಾರ್ ಇಲ್‌ನೆಸ್) ಎಂದು ಕರೆದರು.

ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಭಾಗವಹಿಸದ ಸುಮಾರು ೫ ಮಿಲಿಯನ್ ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಪ್ರತಿದಿನ ''ಸದಾ ಸುಸ್ತು, ಸುಸ್ತು ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ (ಕ್ರಾನಿಕ್ ಫಟೀಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಯಿಂದ ಮೈ ಕೈ ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ (ಫೈಬ್ರೋಮಯಾಲ್ಜಿಯ)ಯಿಂದ ರುಮಾಟಿಕ್ ಕೀಲುರಿತದಿಂದ (ರುಮಾಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥೈಟಿಸ್) ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸಮರ ಕೊಲ್ಲಿ ಬೇನೆಯ ಲಕ್ಷಣದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವವರು ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರ ಬೇನೆ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಮೇರಿಕದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರದ ಮಾಜೀ ಯೋಧರೂ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಷ್ಟೇ. ಅಬ್ಬಬ್ಬ ಎಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ''ಆಘಾತೋತ್ತರ ಒತ್ತಡ ವೈಪರೀತ್ಯ''(ಪೋಸ್ಟ್ ಟ್ರಮಾಟಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಡಿಸಾರ್ಟರ್) ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಲ್ಲಿ ಸಮರದ ಮಾಜಿ ಯೋಧರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ವೈದ್ಯರು, ಯೋಧರ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮನೋಜನ್ಯವಾದುದಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅವರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗುಣವಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡಿ, ನಿಕೋಲ್ಸನ್ನರ ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಾದರೂ ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ರೋಗಕಾರಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ನಿಕೋಲ್ಸನ್ನರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಮೇರಿಕದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಭರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

## ಕಾಫಿ ವಿಕಿರಣತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು

ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಜನರು ಕಾಫಿಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಂಸಿಸಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ಕಾಫಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಚಟ ಎಂದು ಹಳಿದಿದ್ದರು. ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಎಂಬ ಘಟಕವಿದೆ, ಅದು ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾರಣವೇ, ಸಭೆಗಳ ಮೊದಲು, ಚರ್ಚೆಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. ಸತತ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಸರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕಾಫಿ ಹೀರುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಭಾರತೀಯ ಕಿರಿಯ ವಿ ಜ್ಞಾನಿ ಒಬ್ಬರು ಹೊಸ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದರು.

ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಹೆಸರು ಜೋರ್ಜ ಎಂದು. ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಎಂದರೆ ಬಾಬಾ ಅಟೋಮಿಕ್ ರಿಸರ್ಚ ಸೆಂಟರ್. ಜೋರ್ಜ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಬಲು ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸಂ ಕ್ಷಿಪ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಜೋರ್ಜ್ ಅವರು ಸುಮಾರು 667 ಇಲಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಇಲಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದುವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ 196 ಇಲಿಗಳಿದ್ದವು. ಈ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೇಫಿನ್ ಚುಚ್ಚಲಿ ಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ 80 ಮಿ.ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ಕೇಫಿನ್ ಚುಚ್ಚಿದರು. ಇನ್ನುಳಿದ ಗುಂಪಿಗೆ ಕೇವಲ 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಕೇಫಿನ್ ಚುಚ್ಚಿದರು. ಈಮೂರು ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಗಾಮಾ ವಿಕಿರಣ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. 25 ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ನೋಡಲಾಗಿ ಕೇಫಿನ್ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದ ಇಲಿಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದವು. ಅಂದರೆ ಇಲಿಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಕಿರಣ ಪಡೆದವು. ಆದರೆ 80 ಮಿ.ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕೇಫಿನ ಮದ್ದು ಪಡೆದ ಇಲಿಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕೇಫಿನ್ ಪಡೆದ ಇಲಿಗಳು ಸಹ ಮರಣಿಸಿದವು. ಅಂದರೆ ಕೇಫಿನ್ ಪದಾರ್ಥ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

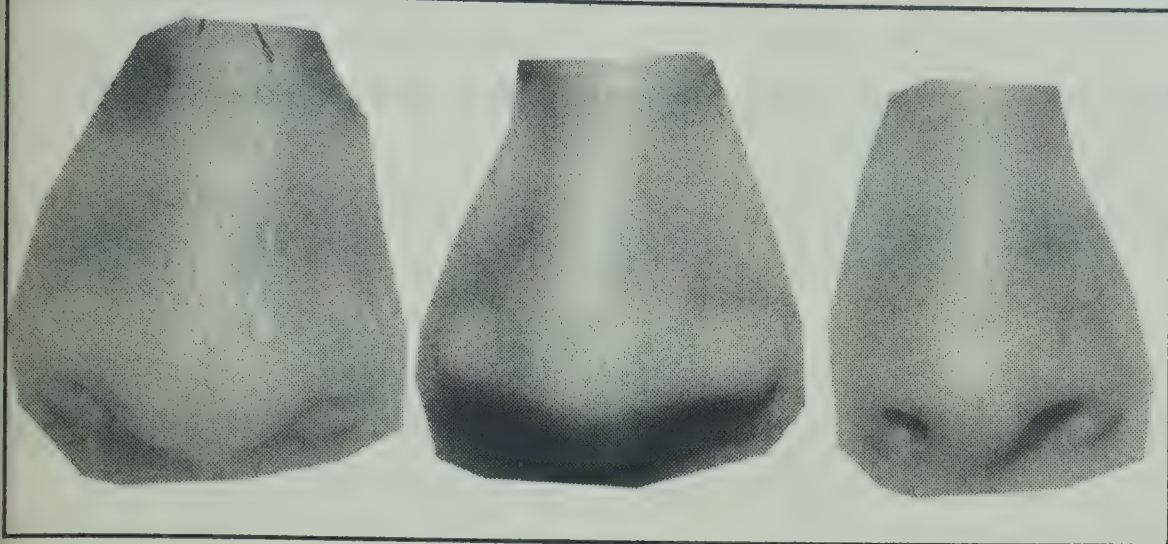
ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ನಂಬಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇಫಿನ ಪದಾರ್ಥ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಕಾಫಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಕೇಫಿನ್ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ವಿಕಿರಣದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಿರಣಗಳ ಜೊತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ರಕ್ಷಾ ಕವಚವಾಗಿದೆ.

# ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು ?

* ನಚಿಕೇತ



**ಮೂಗು ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಅಂಗ. ಅದು ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿ ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇರಲಿ ಈಗ ಮೂಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ಬಿಡೋಣ.**

ಮೂಗು, ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಅಂಗ. ಮೂಗಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದರ ಆಕಾರ ಮಾತ್ರ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ! ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ಮೂಗು ಈಜಿಪ್ಟಿನ ರಾಣಿ ಕ್ಲಿಯೋಪಾತ್ರಳಿಗೆ ಇತ್ತಂತೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ನಟಿ ಶ್ರೀದೇವಿಗೆ ಮೊದಲು ಇದ್ದದ್ದು ಗಂಟು ಮೂಗು. ಬಾಲಿವುಡ್ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ಮೂಗಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಸಂಪಿಗೆಯ ಮೊಗ್ಗಿನಂತೆ ನೀಳವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಗಂಡುಗಳ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಚ್ಚೆಬ್ಬಿಸಿದ ವಿಷಯ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಾರದು. ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ವರನಟ ರಾಜಕುಮಾರರ ಮೂಗು ಅವರಿಗೆ ಅಪಾರ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೆಯೆಂದು ಅವರೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂಗಿನ ಕೆಲಸ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು, ಅದು ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಮೂಗಿನ ಇತರ ಉಪಯೋಗಗಳೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮೂಗುಬಟ್ಟು ಧರಿಸಲು ಮೂಗು ಇರಲೇಬೇಕಲ್ಲವೆ! ಇನ್ನು ಗಂಡಸರಿಗೆ, (ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಸಹ) ಧರಿಸಿದ ಕನ್ನಡಕ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಲ್ಲು ಒಂದು ಆಧಾರ ಬೇಕಲ್ಲ ! ಅದನ್ನು ಮೂಗೇ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹಲವು ಗಾದೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮೂಗಿಗಿಂತ ಮೂಗುತಿಯೇ ಭಾರ. ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡ ಮೂಗು ಶಾಂತವಾದ ಮೇಲೆ ಬಂದೀತೆ? ನೆಗಡಿ ಬಂತೆಂದು ಮೂಗನ್ನು ಕೊಯ್ಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ? ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವಿವೆ. ಇನ್ನು ತೆನಾಲಿರಾಮ ಹೇಗೆ ಮಹಾಕಾಳಿಗೆ ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಎರಡೇ ಕೈಗಳಿಂದ ಸಾವಿರ ಮೂಗುಗಳ ಸಿಂಬಳನ್ನು ಸೀಟುವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ವಿಕಟ ಕವಿಯಾದ ಎಂಬ ಕಥೆಯೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇರಲಿ ಈಗ ಮೂಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ಬಿಡೋಣ.

1. ನಾವು ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ, ಅದರ ರುಚಿ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಮೂಗಿನ ಸಹಾಯ ನಮಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

a. ಸರಿ b. ತಪ್ಪು

2. ಮುಖ ಕುಹರ(ಸೈನುಸಸ್)ಗಳು ಮೂಗಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಕುಹರಗಳಿವೆ ?

a. 2 b. 4 c. 6 d. 8

3. ಮೂಗಿನ ಕೆಲಸ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಇದು ತಿಳಿದದ್ದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೂಗಿಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳೇನಾದರೂ ಇರಬಹುದೆ ?

a. ಮಾತನಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

b. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

c. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

d. ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಜ.

e. ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಳ್ಳು.

4. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಧೂಳಿರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಯಾವುವು ?

a. ರೋಮಗಳು

b. ಸಿಂಬಳ

c. ನಾಸಿಕ ತಡಿಕೆ

d. ನಾಸಿಕ ಪಟಲ

5. ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಮೂಗಿನಿಂದ ಜಲಪಾತದಂತೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ ಸಿಂಬಳ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಿಂಬಳವೆಂದರೇನು ?

a. ಪ್ಲಾಸ್ಮ

b. ಸೋಸಿದ ರಕ್ತ

c. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸಾರ

d. ಲೋಳೆ

6. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಾಶ ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ?

a. ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ

b. ಮೂಗಿನೊಳಗೆ

c. ಜಠರದಲ್ಲಿ

d. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ

7. ನಾವು ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು ?

a. 1500 b. 3000

c. 4000 d. 6500

8. ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ವಸ್ತು ಮೂಗಿ

ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ?

a. ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ b. ನಡು ತಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ

c. ಸೂರಿನಲ್ಲಿ d. ತಳದಲ್ಲಿ

9. ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ನರಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?

a. ನೇಸಲ್ ನರ್ವ್

b. ಫೇಶಿಯಲ್ ನರ್ವ್

c. ಆಲ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ನರ್ವ್

d. ಓಡರ್ ನರ್ವ್

10. ಮೂಗಿನ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಪಾಲಿಪ್' ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಪಾಲಿಪ್ ಎಂದರೇನು ?

a. ನಾಯಿ ಕೊಡೆಯಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ

b. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಪರವಸ್ತು

c. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪು

d. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಬೆಳೆದ ಮೂಳೆ

11. ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಾಗ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

a. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಮೂಗಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

b. ಉಪ್ಪು ನೀರಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

c. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲ ಬೆರೆತ ಆವಿಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸಬೇಕು.

d. ಮಗು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿಯ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

12. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

a. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಇಡಬೇಕು.

b. ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.

c. ಮೂಗಿನ ಹೊರಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮುಂಬಾಗಬೇಕು.

d. ಕಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬೇಕು.

13. ಸೀನುವುದು ಏತಕ್ಕೆ ?

a. ಅಪಶಕುನವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸಲು.

b. ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಸೂಚಿಸಲು

c. ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಕೆರಳಿಕೆ (ಇರಿಟೇಶನ್) ಆಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು.

d. ಯಾರೋ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು.

14. ಕೆಲವು ಸಲ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಒಂದು ನಳಿಕೆಯನ್ನು ತೂರಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಳಿಕೆಯ ಹೆಸರೇನು?

a. ನೇಸಲ್ ಟ್ಯೂಬ್

b. ಎಂಡೋಟ್ರೇಕಿಯಲ್ ಟ್ಯೂಬ್

c. ನೇಸಲ್ ಕೆಥೀಟರ್

d. ನೇಸೋಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಟ್ಯೂಬ್

15. ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗನ್ನು ತೆರೆಯಲು ವೈದ್ಯರು ಔಷಧದ ಹನಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹನಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಬಹುದು. ಏಕೆ?

a. ಮೂಗಿನ ಒಳ ಪದರವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

b. ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

c. ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

d. ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಉತ್ತರಗಳು

1. a. ರುಚಿ ತಿಳಿಯಲು ಮೂಗಿನ ಸಹಾಯ ನಮಗೆ ಬೇಕು. ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಘ್ರಾಣ ನರವು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ರುಚಿ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

2. b. ಎರಡು ಫ್ರಾಂಟಲ್, ಎರಡು ಎಥ್‌ಮಾಯ್ಡಲ್, ಎರಡು ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಲ್ಲರಿ, ಎರಡು ಸ್ಫೀನಾಯ್ಡಲ್.

3. d. ಹೌದು ಮೂಗಿನೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಕುಹರಗಳು ಶಬ್ದಗಳ ಅನುರಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಅನುನಾಸಿಕ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಮೂಗು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಎಷ್ಟೆ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ಅದನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತೇವಾಂಶವನ್ನೂ ಬೆರೆಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ಗುಲನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ 'ವೋಮರೋ ನೇಸಲ್ ಆರ್ಗನ್' ಕಾರಣವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

4. a ಮತ್ತು b

5. d

6. b. ಮೂಗಿನೊಳಗಿರುವ ಲೋಳೆಯು ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

7. c. ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಘ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಸುಮಾರು ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲರು.

8. c

9. c. ಕಪಾಲನರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು.

10. a

11. b. ಒಂದು ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹರಳು ಉಪ್ಪನ್ನು ಕರಗಿಸಬೇಕು. ರುಚಿ ಕಣ್ಣೀರಿನಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನ ಒಂದೊಂದು ಹನಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಒಂದೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

12. c

13. c

14. d

15. b. ಇದನ್ನು 'ರೀಬೌಂಡ್ ಫೆನಾಮಿನ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಳಸಬಾರದು.

★




॥ಡಾಕ್ಟರ್ ನಾನ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸೋಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿದೀನೇನೋ ಅನ್ನೋ ಅನುಮಾನ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ನಾನೊಂದ್ ಸಾರಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗೋದು ವಾಸಿ. ನಿಮ್ಗೇನನ್ಸುತ್ತೆ ? ॥

- ದತ್ತಾತ್ರಿ ಮಲ್ಲೆ

# ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ

● ನೀರಜಾಪ್ರಿಯ

## ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆ



ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಜೀವನಯಾತ್ರೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಇವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಗಂಭೀರತೆಗಿಂತ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನದಿಂದ ಮುಪ್ಪಾವಸ್ಥೆಯವರೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಏಳು ಹಂತದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇವೆ. ನಾವು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಜನನದಿಂದ ಐದು ವರ್ಷಗಳು :** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಹರೆಯದವರು ಈ ಜೀವಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಬದುಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಎರಡರ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಎಲುವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇವು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಕೊರತೆಯಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಶಕ್ತಿಹೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಎಲುವುಗಳು ಸಶಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ಹೋಳಾಗಬಲ್ಲವು. ಇದು ರಿಕೆಟ್ಸ್‌ಗೆ ದಾರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೇಕರಿ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೇ ಉತ್ಪಾದಿಸ ಲಾಗುವ ಇಂಥ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕಾಡ್ಲೀವರ್ ಎಣ್ಣೆ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಮಹತ್ವದ ಮೂಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಔಷಧೀಯ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ೬ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಾದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಾದ ನಂತರ ಅವರು ಮಂದ ಬುದ್ಧಿಯವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

**ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ :** ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಲುವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಎಲುವುಗಳ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗಿಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ದಿನಾಲೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಇದು ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಲೀವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇದು ಎಲೆ, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಲವು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಬೌದ್ಧಿಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು

**ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನದಿಂದ ಮುಪ್ಪಾವಸ್ಥೆಯವರೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಏಳು ಹಂತದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇವೆ. ನಾವು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.**

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಜೀವಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ನಿತ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಪಡೆಯುವಂತಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸತುವು ಸಹ ಮಹತ್ವವಾದುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಮತ್ತು ಹದಿವಯಸ್ಕರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಯುವಕರಲ್ಲಿ

# ಅಗತ್ಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪರಿಷತ್ತಿನ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅಗತ್ಯ ಪರ್ಯಾಯ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

| ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು | ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ | ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮೂಲ | ಪ್ರಮಾಣ |
|---|---|---|---|
| ವಿಟಮಿನ್-ಎ (ರೇಡಿನೋಲ್) | ಎಲುವುಗಳು ಬಲಯುತವಾಗಲು, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. | ಗಿಣ್ಣ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ. | |
| ಬೀಟಾ-ಕರೊಟಿನೊ | ಇದು ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ (Antioxidant) ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮ ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. | ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿಲೆರೆ ತರಕಾರಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ | ೮೦೦ Ug |
| ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 1 (ಥೈಮಿನ್) | ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. | ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಬೀನ್ಸ್, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಧಾನ್ಯಗಳು. | ೧.೪ Mg |
| ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 2 (ರಿಬೋಫ್ಲೆವಿನ್) | ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. | ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಗಿಣ್ಣ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ. | ೧.೬ Mg |
| ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 3 (ನಿಯಾಸಿನ್) (ನಿಕೋಟಿನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್) | ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ, ನರಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. | ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಬ್ರೆಡ್, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಗಿಣ್ಣ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ. | ೧೮ Mg |
| ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 5 (ಪ್ಯಾಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್) | ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ನಂಜು ಮತ್ತು ಸುಸ್ತನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. | ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಡಂಬಿ. | ೬ Mg |
| ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 6 (ಪೈರಿಡಾಕ್ಸೀನ್) | ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ವಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿಗಾಗಿ. | ಬ್ರೆಡ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ. | ೨ Mg |
| ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 9 (ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್) | ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜನನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. | ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಗಿಣ್ಣ, ಬೇಳೆಕಾಳು ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಆರೇಂಜ್ | ೨೦೦ Ug |
| ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 12 (ಕೋಬಲ್‌ಮಿನ್) | ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ನರ ಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. | ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗಿಣ್ಣ, ಹಾಲು, ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳು. | ೧ Ug |
| ಬಯೋಟಿನ್ | ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. | ತರಕಾರಿಗಳು, ಗಿಣ್ಣ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಹಣ್ಣುಗಳು. | ೧೫೦ Ug |
| ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ | ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ, ಕೆಲವು ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. | ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಗಜ್ಜರಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. | ೬೦ Mg |
| ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ | ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. | ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೀನು. | ೫ Ug |
| ವಿಟಮಿನ್-ಇ | ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ ; ಹೃದಯ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ, ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. | ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬ್ರೆಡ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. | ೧೦ Mg |
| ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ | ಬಲಯುತ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. | ಬೇಕರಿ ಆಹಾರಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು. | ೮೦೦ Mg |
| ಕ್ರೋಮಿಯಂ | ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. | ಬ್ರೆಡ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ. | - |
| ಅಯೋಡಿನ್ | ಜೀವಸ್ತು ಕರಣ (Metabolic Rate) ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು. | ಮೀನು, ಎಣ್ಣೆ, ತರಕಾರಿಗಳು. | ೧೫೦ Ug |
| ಕಬ್ಬಿಣ | ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಗೆ ಟಿಶ್ಯುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. | ಹಂದಿ ಲೀವರ್ ಮತ್ತು ಸಾದಾ ಚಾಕಲೇಟ್. | ೧೪ Mg |

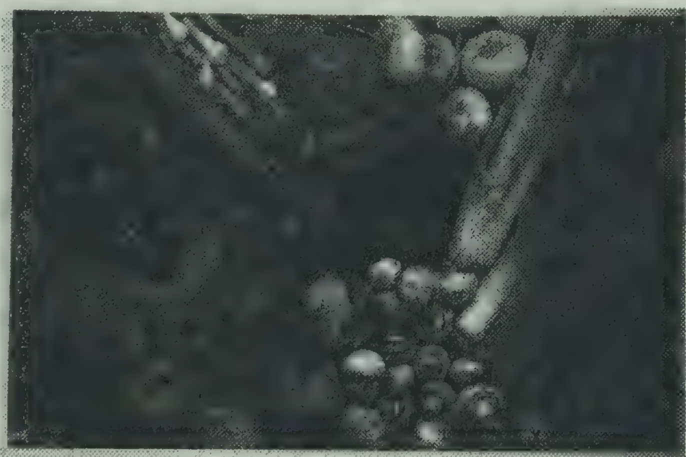
| | | | |
|---|---|---|---|
| ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ | ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಮತ್ತು ನರಗಳು/ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವವಾದುದು | ಸಾಗರೋತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಮೀನು, ಚಿಕನ್. | ೩೦೦ Mg |
| ಫಾಸ್ಫರಸ್ (ರಂಜಕ) | ಬಲಯುತ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. | ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೀನು, ತರಕಾರಿ, ಮಾಂಸ. | ೮೦೦ Mg |
| ಸೆಲೇನಿಮ್ | ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ ಖನಿಜ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಲೀವರ್‌ಗೆ | ಮೀನು, ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ. | - |
| ಝಿಂಕ್ (ಸತುವು) | ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಟಿಶ್ಯೂ ರಿಪೇರಿಗೆ. | ಸಾಗರೋತ್ಪನ್ನ ಆಹಾರ, ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಚಿಕನ್. | ೧೫ Mg |

ಉಗ್ರಗಾಮಿ ನಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸತುವು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಯುವತಿ ಯರಲ್ಲಿನ ಹರೆಯದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಗ ಲಾಡಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸ, ಧವಸ- ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಸತುವು ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

**೨೦ ರಿಂದ ೩೦ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ:** ಈ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಅಗತ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣ, ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ (Anti-Oxidants) ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಎಸಿಡ್. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾಂಸ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆ- ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿ ಸುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪಡೆಯ ಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್-ಇ, ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಮತ್ತು ಸತುವು ಸೇರಿದಂತೆ ಉತ್ಕರ್ಷ ರೋಧಕಗಳು ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಫೋಲಿಕ್ ಎಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲ ಹಸಿರು ಎಲೆ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮಗು ಸೀಳು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಿಂದ ಜನನವಾಗು ವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ :** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಓಮೆಗಾ-೩, ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳು ಸ್ವತಃ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವಳ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಎಲುಬಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಬೇಕರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಸೋಯಾ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯ ಬಹುದು. ಮೀನು ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ, ಅಲ್ಲದೇ ಗಿಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ



ದೇಹ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವು ದರಿಂದ ಇದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದಿನನಿತ್ಯ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ ವಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಗತ್ಯ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಓಮೆಗಾ-೩ ತೈಲಗಳು ಹಲವು ಪೂರಕ ವಸ್ತು (Polyunsaturates) ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವು ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕ ಎಂಬುದು ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿವಾರ ೨ ರಿಂದ ೩ ಪೌಂಡ್ ನಷ್ಟು ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**೪೦ ರಿಂದ ೫೦ ವರ್ಷದವರಿಗೆ :** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ನಂತರ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಎಲುಬುಗಳು ಸೀಳದಿರಲು ನಿತ್ಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿ ಯಂಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ೪೦ ರಿಂದ ೫೦ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೃದಯ ರೋಗದ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಫೋಲಿಕ್ ಎಸಿಡ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**೬೦ ರಿಂದ ೭೦ ವರ್ಷದವರಿಗೆ:** ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಬಂದೆರಗುವ ಮುಪ್ಪನ್ನು ತಡೆಯಲು ಉತ್ಕರ್ಷ ರೋಧಕಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾದ ಉತ್ಕರ್ಷ ರೋಧಕ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಮತ್ತು ಇಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು, ರಕ್ತವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಸಹಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪೋಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮಹತ್ವ ದ್ದಾಗಿದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತು ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ■

# ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ

– ಡಾ.ಎಂ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖ

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವರು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಂದಿದ್ದರು. ಅವರು ತಂದಿದ್ದ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ದುಗ್ಧ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಷಯ (ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲಾರ್ ಲಿಂಫಡಿ ನೈಟಿಸ್) ಇದೆ ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿತ್ತು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ೨ ವರ್ಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಿದ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿಯೂ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಕೆಮ್ಮಿದರೆ ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಿರುತ್ತಿತ್ತು, ರಕ್ತವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮಲದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಅವರಿರುವ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು, ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಕಣಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯೂ ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು.

ಅವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತೀವ್ರ ಘಟಕ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ದಾಖಲಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಅವರ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಆಗ ತಾನೆ ದಾನಿಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ 2 ಬಾಟಲ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಇದರ ಜೊತೆ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸ ಲಾಯಿತು. ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ 5-6 ಬಾಟಲ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಪ್ರತೀ ದಿವಸ ಅವರ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ದಿನ ಅವರ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿ

**ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯೇ ಈ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆ. ಇದು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೇ ಮನುಷ್ಯ ಕೂಡ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.**

ವಿಷಮಿಸಿತು. ಅವರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈಮೀರಿತು. ಅವರ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು 10,000/ಕ್ಯೂಬಿಕ್ ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಇತ್ತು. (ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಇದು 1.5-2ಲಕ್ಷ ಕ್ಯೂಬಿಕ್ ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ). ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಕಣಗಳು ತೀವ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ 3 ಬಾಟಲ್ ಪ್ಲೇಲ್‌ಲೆಟ್ ಕಣಗಳ ದ್ರವವನ್ನು ಡ್ರಿಪ್ ಮೂಲಕ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಪವಾಡವೆಂಬಂತೆ ಪುನರ್ಜೀವನ ಪಡೆದರು.

ಮಾರನೆ ದಿವಸ ಅವರ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 40ಸಾವಿರ/ಕ್ಯೂಬಿಕ್ ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ಗೆ ಏರಿತ್ತು. ಅನಂತರ ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಅವರ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಅದು ಬತ್ತಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ದ್ರವವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ರಕ್ತಕಣಗಳು ತೀವ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯು ಇನ್ನೇನ ಈಗಲೋ ಆಗಲೋ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲ ಅಸಮರ್ಥವಾಗುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ ತಲುಪಿತ್ತು. ರೋಗಿಗೆ ತಾನು ಎಷ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರೂ ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಸುಮ್ಮನೆ ನಮ್ಮನೆಲ್ಲಾ ಕರೆಯಿಸಿ ಗಾಭರಿಗೊಳಿಸಿದಿರಿ ಎಂದು ದೂರಿದರು. ರೋಗಿಗ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಅವರ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಅವರ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟೆ ರೋಗಿಯಲ್ಲೂ ಇದ್ದವು. ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಈಗ ಅವರು ಮೊದಲಿನಂತೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಯೇ ಈ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆ. ಇದು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೇ ಮನುಷ್ಯ ಕೂಡ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಔಷಧ ಕೊಡುವಾಗ ಅದು ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತ ಮತ್ತು ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬೇರೆ ಔಷಧಿ

ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆ ? ಇವೆಲ್ಲವೂ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅರ್ಬುದರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಇರಬಹುದು. ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇರಬಹುದು. ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಆ್ಯಂಟಿ ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಟರಿ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನರರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ರೋಗಿಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾನಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿನದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ವಿಭಾಗ ಮತ್ತು ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ರೇಡಿಯೋ ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆ ಮೇಲೆಯೂ ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳು ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡುವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿಡುವು ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯ ಕಾರ್ಯ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ (ಬೋನ್‌ಮ್ಯಾರೋ ಡಿಪ್ರೆಷನ್)

2. ಪ್ಯಾನ್ ಸೈಟೋ ಪೀನಿಯಾ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅತೀ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆ ಕಾರ್ಯ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸೂಚನೆ

3. ಏಪ್ಲೇಸಿಯಾ- ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆ ರಕ್ತ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆ ದುರಸ್ತಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವಂತಹ ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ

1. ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಥೆರಪಿ

2. ಸೈಕ್ಲೋಸ್ಪೋರಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

3. ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯ ಕಸಿ ಅಥವಾ ಬೋನ್ ಮ್ಯಾರೋ ಗ್ರಾಫ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಶತಮಾನ ಕಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರವಾದ ದುರಂತಗಳೆಂದರೆ ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬ್ ದಾಳಿಯಿಂದ ಹಿರೋಷಿಮ ನಾಗಸಾಕಿಯ ಜನ ಇಂದಿಗೂ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆ ಹಾನಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು.

ಎಂಬತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಸೋವಿಯತ್ ರಷ್ಯಾದ ಚೆರ್ನೊಬಿಲ್ ಎಂಬ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಾದ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಾರ್ ರಿಯಾಕ್ಟರ್‌ನಿಂದ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾದದ್ದು ಅಣು ವಿಕಿರಣದ ಸೋರಿಕೆ. ಈ ಅಣು ವಿಕಿರಣದ ಸೋರಿಕೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನಗಳ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಬಹಳ ಜನಗಳ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನನಿತ್ಯ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಶ್ಯವೆಂದರೆ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವನಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ರೂಢಿ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವರಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಾಗಲಿ ಔಷಧಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಮತ್ತು ಅದು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ಅವರು ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗೂ ರೋಗಿಯು ಗುರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರವೇ ತಾನು ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ■

# ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ

### ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ !

ಮುಂಬಯಿಯ ಲೀಲಾವತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ' ವಿಭಾಗವನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀಮತಿ ಚಾರೂಬೇನ್ ಮೆಹ್ತಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸುವ ಮೊದಲ ನೂರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್, ಮೊಮೋಗ್ರಾಫಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಬುಧವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರದ ಮುಂಜಾನೆ 11ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

### ಕಲ್ಲು ಕರಗಿಸಲು ಕತ್ತರಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ

ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ ! ಈಗವರು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಸಲು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಲಿಥ್ರೋಸ್ವಾರ್, ಪಿ.ಸಿ.ಎನ್.ಎಲ್.ಯು. ಆರ್.ಎಸ್., ಲೇಸರ್ ಮಶೀನ್ ಮತ್ತು ಇಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂಬಯಿ, ದೆಹಲಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನೈಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ■

# ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ?!

-ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ನವನಾಗರಿಕತೆ-ಎಂದರೆ ಮೂಗು ಮುರಿಯುವ ಜನ ಮತ್ತು ಆದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಜನ-ನವ ನಾಗರಿಕತೆ ತಂದಿರುವ ವಿಪತ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅಣುವಿಕಿರಣ, ಮಾಲಿನ್ಯ, ದೋಷಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ದೂರುತ್ತಾರೆ.

**ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರು ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ, ಸಂಗೀತ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ-ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಶರಣು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನೀಡುವ ಆಶ್ವಾಸನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇಂದು ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ.**

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಳವಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ತಮ್ಮ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತ ಖಂಡನೆಗಳಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕುರಿತಂತೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರು ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ, ಭೋದನೆಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ-ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಶರಣು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನೀಡುವ ಆಶ್ವಾಸನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇಂದು ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

**ಅನಾದಿ :** ಈ ಒತ್ತಡ ನವನಾಗರಿಕತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆರಂಭವಾದದ್ದೇ?



- ''ಇಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು.

ಆದಿಮಾನವನ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಒತ್ತಡ-ಆದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದುವಂತೆ. ಬೇಟೆ ಸಿಗುವ ಬಗ್ಗೆ, ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚು, ಬಿರುಗಾಳಿ-ಬಿರುಮಳೆ, ಪ್ರವಾಹ, ಭೂಕಂಪ, ಅಗ್ನಿಪರ್ವತ, ಕಾಡುಮೃಗಗಳು ಧಾಳಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಭೀತಿಗಳ ಒತ್ತಡ ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನೇ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದುವಂತೆ. ಇಂದು ಅವನ ಅಗತ್ಯಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ... ಎಂಬಲ್ಲಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕಳ್ಳಕಾಕರವರೆಗೆ... ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.

**ಹುಟ್ಟಿನೊಡನೆ :** ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಟೀನ್-ಏಜ್ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲ ವಯ ಹರೆಯದಿಂದ, ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವು ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿಗೆ.

ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದೆಂದರೆ 'ಒತ್ತಡ' ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆಂಬುದು. ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ಇದು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಒಂದಲ್ಲ-ಒಂದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ-ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ, ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಂತೆ- ಬರದಂತೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಿಜ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಅರಿವಿದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ- ಮನೆಯಂತಹ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವಾಗ, ಮಿತಗೊಳ್ಳುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚ ಹಿರಿದಾದಂತೆಲ್ಲ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ-ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೋಸ, ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ, ಧೌರ್ಜನ್ಯ, ಕಟುಕತೆ, ಸಾವು, ನೋವು, ಕಷ್ಟ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯ, ಹೆದರಿಕೆಗಳು, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಆತಂಕದ- ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮುಗ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಿದಾಗ, ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ 'ಒತ್ತಡ' ಅಧಿಕವಾದದ್ದು, ಇದು ಅವರ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಾದ್ದರಿಂದ 'ಪರಿಣಾಮ'ಗಳು ವಿಚಿತ್ರ ಫಲ ನೀಡಬಹುದು.

ಉದಾ : ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರ ಮೇಲೆ ಆದರಿಂದಾ

ಗುವ ಪರಿಣಾಮುಗಳಿಗೂ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

3-4 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅವರ ಮನೆ, ಕುಟುಂಬ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ಅತ್ಯಪಾರ. ಇವು ಒಡೆದರೆ, ಅವುಗಳ ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

5- 6 ವಯಸ್ಸಿನ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ, ಶಾಲೆ ಅವರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕ/ಕಿ ಅವರನ್ನು ಆಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅವರಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ- ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೌಢತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಒತ್ತಡಗಳಿದ್ದೂ, ಮಕ್ಕಳು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರಾದರೂ, ಅತಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಈ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕೂಡಲೇ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬದುಕಿನ ಭಾರೀ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಒತ್ತಡಗಳ ಸರಳ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಅಭಯ ಎನ್ನಬಹುದು.

**ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ :** ''ಓಹ್, ಅದಕ್ಕೇನಂತೆ?-ಸುಲಭ'' ಎಂದು. ನೀವಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಏನಲ್ಲ. ಉದಾ : ನೀವು ಇನ್ನೇನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಟಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗು, ತನ್ನ 1/2 ಲೋಟ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಿಕೊಂಡು ನಿಂತಿದ್ದರೆ?

ಮಗುವನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಬ್ಬಿ, ನೆಲ ಒರೆಸಿ. ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ವ್ಯವಧಾನ ನಿಮಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳೇನೇ ಮಾಡಿ ದರೂ, ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಯರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಅವುಗಳ ತಲೆಯ ಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಬರುವಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಉಡುಗಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.

**ನಿಜ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ :** ಮಕ್ಕಳು ಅತಿ ಸರಳ, ಸುಲಭ-ಖಂಡಿತಾ ಅಲ್ಲ. ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿ-ಪಾತ್ರರು ತನಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ನಂಬಿಸುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸಹಿಸಲಾರರು. ನೀವು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಿರೆಂದು ತಿಳಿದರೆ, ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

**ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ :** ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವಂತ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ಈಡಾದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಏನೆನಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಅವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಮೂಡುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಮೂಡುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲೇ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಹೊರದಾರಿ ತೋರಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ರೂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಂದಿದ್ದಾಗ, ಅದು ಸರಿಹೋಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ, ಇದರಿಂದ 'ಅವಮಾನದಿಂದ ಕುಂದುವ ಉತ್ಸಾಹ, ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು 'ಆಶಾಭಾವನೆ' ಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

**ಇಬ್ಬರದೂ ಒಂದೇ ನಿಲುವಾಗಿರಲಿ :** ಮಕ್ಕಳು ಮಿಡಲ್ ಅಥವಾ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ತಲುಪಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ತಂದೆಯೊಂದು, ತಾಯಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಾರ ಹೇಳಿ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

''ಯಾರು ಸರಿ?'', ''ಯಾರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲಿ?'' ಎಂಬ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಬ್ಬರದೂ ಒಂದೇ ನಿಲುವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಎಟುಕುವ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ :** ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ದೂಡಬೇಡಿ. ಮಗುವಿನ ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅದನ್ನು ತಲುಪಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

**ಆಟವಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನೀಡಿ :** ನೀನು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಆಟಗಾರ/ರ್ತಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಲಗಾಮು ಹಾಕಿ ಪೂರ್ತಿ ನೀವೇ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.

ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವತಃ ಆಟವಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ, ಅವಕಾಶ ನೀಡಿರಿ, ಬಾಲ್ಯದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಖ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಟ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ, ಮರೆತು ಮೈಮನಗಳು ಹಗುರವಾಗಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

**ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಮಗುವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಕೆಲವು ಮಾಪನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಒತ್ತಡದ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಈ ರೀತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅಳುವುದು, ಹಠ ಮಾಡುವುದು, ಚಿಂತೆಯ ಮುಖಭಾವ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುವುದು, ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧರಾಗುವುದು, ಕದಿಯುವುದು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹೊಡೆದಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು, ಗಮನವಿಟ್ಟು ಪಾಠ-ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅಂಕ ಗಳಿಕೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇವರು, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹಸಿಯದಿರುವಿಕೆ, ಅಸ್ತಮಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ, ಒತ್ತಡ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಅಂಕಗಳನ್ನು (ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು) ಒಂದು ಒತ್ತಡ ಮಾಪಕ ಪಟ್ಟಿಯಿದೆ. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ಥೂಲ ಅಂದಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕಾದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬಹುದು.

ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ, ಗಮನ ಎಲ್ಲವೂ ಬಹುಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಡತನ, ಅನಕ್ಷರತೆ,

# ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡವರೆಲ್ಲ ಸಾಯಬೇಕೆ ?

- ಡಾ. ಎಸ್. ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ

**ಅನಕ್ಷರತೆ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಹೀನತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಥಿಲತೆ, ಸರಕಾರದ ಆಲಸ್ಯತನಗಳೆಲ್ಲ ಕೂಡಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡವರ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ, ನುರಿತ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತಿದೆ. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಹಂತದಲ್ಲೂ ಕೊರತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡ ವರೆಲ್ಲರೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ದೊರೆಯುವಂತಾದರೆ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡೂ ಬದುಕುಳಿಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಲಿಯ ಬಹುದು.**



ಹುಟ್ಟು-ಸಾವು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ವಯಸ್ಸಾಗಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ಅಂತ್ಯ ಕಾಣುವದು ಸಹಜ ಮರಣ. ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಫಲತೆ ಪಡೆಯುವದು ಅಸಹಜ ಮರಣ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಅನೇಕ ದಾರಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಾಯುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರ. ಎಲ್ಲ ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಕೃತಿಗಳಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಬಹುದು, ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಒಡೆದು ಅನಾಹುತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು, ಮೈಮೇಲೆ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವೆ ಸುರಿಸಿ ಬೆಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು, ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಶಾಟ್ ಸರ್ಕಿಟ್‌ನಿಂದಾಗಿ, ಸರ್ಕಸ್, ಸಿನೇಮಾ ಹಾಲ್‌ನಂತಹ ಜನಸಂದಣಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಪಿಡುಗು ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತದ ಬೃಹತ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಮೈಸೂರಿನ ಹುಲಿ 'ಟಿಪ್ಪುಸುಲ್ತಾನ' ಧಾರಾವಾಹಿಯ ಚಿತ್ರೀಕರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೆಟ್‌ಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿ ಖ್ಯಾತ ನಟ, ನಿರ್ಮಾಪಕ ಸಂಜಯ್‌ಖಾನ್ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ತೊಂಬತ್ತು ಪ್ರತಿಶತ ಸುಟ್ಟಗಾಯದಿಂದ ಬಳಲಿದ ಸಂಜಯ್‌ಖಾನ್ ಹಣ ಸುರಿಸಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಗುಣಮುಖನಾದ. ಸುರೂಪಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿದ.

ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಸಮೀಪದ ಬೀದರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹುಮನಾಬಾದ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ತಡೋಳ ಗ್ರಾಮದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಲಾರಿಯು ಯಂತ್ರ ಕೆಟ್ಟು ನಿಂತಿತ್ತು. ಮುಗ್ಧ ಹಳ್ಳಿಗರು ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಲೂಟಿ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅಮಾಯಕನೊಬ್ಬ ಬೀಡಿ ಸೇದಲು ಕಡ್ಡಿ ಗೀರಿದ. ಭುಗ್ಗೆಂದು ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಹರಡಿತು. ಕದ್ದು ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದ ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಎಂಬತ್ತು ಜನ ಅಸುನೀಗಿದರು. ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಕಲೆ ಉಳಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಕೊಂಡವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತಕ್ಕೊಳಗಾದವರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆಘಾತದ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದ ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶದ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಅಯ್ಯೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಬೆಂಕಿಯ ಅನಾಹುತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಸುಮಾರು ಎರಡುವರೆ ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳು ಅಪಾಯದ ಅಂಚು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ, ಸುಮಾರು ಹದಿಮೂರು ಸಾವಿರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನುಕೂಲವಿದ್ದರೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆಂದಾಗ ಬೆಂಕಿಯ ಭಯಾನಕ ರೂಪವನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಚೈನಾ ನಮ್ಮ ನೆರೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶ. ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟು ಗಾಯಗೊಂಡವರ ಉಪಚಾರ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಶೇ.100ರಷ್ಟು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚೈನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ! ಇದು ಆ

ದೇಶದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಾಧನೆ.

ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಶಾಖದಿಂದ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಕಿ, ಕಾಯ್ದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕಲ್ಲು, ಗಾಜು, ಬಿರುಸಿನ ತಿಕ್ಕಾಟ, ವಿದ್ಯುತ್, ಸಿಡಿಲುಗಳಿಂದ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಎಕ್ಸರೇ, ಆಮ್ಲ(Acid)ಗಳಂತಹ ರಸಾಯನ ಗಳು ಸುಡುವ ಗಾಯಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕುದಿಯುವ ನೀರು, ಎಣ್ಣೆ, ಬಿಸಿ ಆವೆ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನಿಸಬಹುದು. ಬಿಸಿ ದ್ರವ ಮೈಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಬೊಬ್ಬೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

★ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ.

★ ಚರ್ಮದಾಳಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಗಾಯಗಳು.

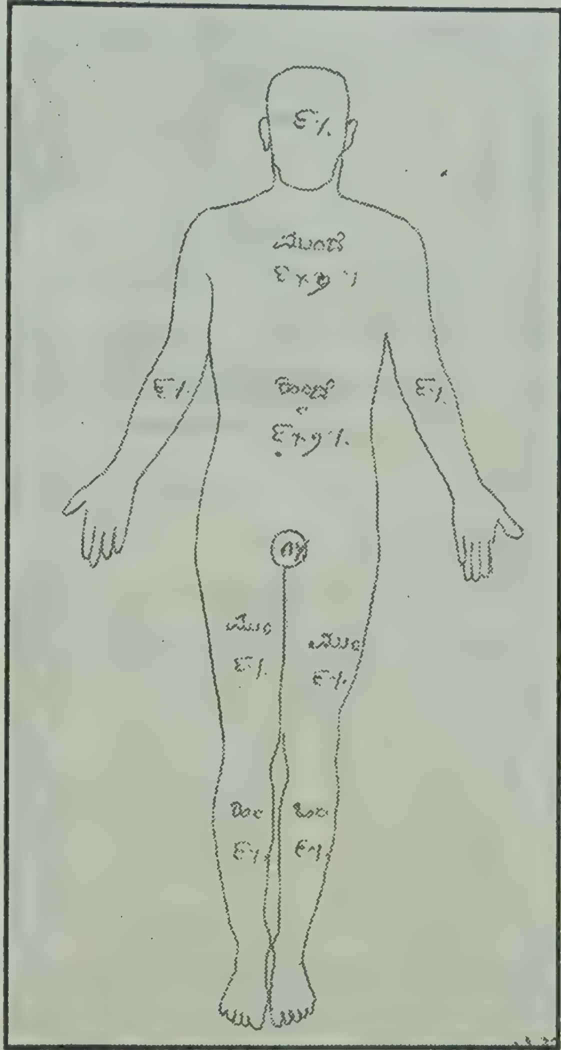
★ ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಎಲುವಿನಾಳದ ಗಾಯ.

ಶರೀರದ ಒಟ್ಟು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಯಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಂಬತ್ತರ (Rule of Nine) ಲೆಕ್ಕದಂತೆ ಪ್ರತಿಶತ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೊತ್ತ ಕಾಣಬೇಕು. ಮೂವತ್ತು ಪ್ರತಿಶತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವಿದ್ದರೆ ಅದು ಮರಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದು.

ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾವಿನಿಂದ ಚರ್ಮ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಗ ಭಾಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣ ವಾಯು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಆಯಾಸ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಯ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಡಿತ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಶತಸಿದ್ಧ.

ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಡಬಹುದು. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಮಾತ್ರ ಸುಟ್ಟರೆ ಜೀವ ಹಾನಿಯ ಭಯ ಇಲ್ಲ. ಎದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನ ಗಾಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಜನನಾಂಗದ ಭಾಗ ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಅಂಧತ್ವ ಫಲಿಸಬಹುದು. ಕೀಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಸಾವಿನ ಕಾರಣ :** ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿತೆಂಬ ಭಯ ನರಜನಕ ಆಘಾತ (Neurogenic Shock)ಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೆಂಕಿಯಿಂದಾದ ನೋವು ಸಹ ಇಂತಹ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇವರು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಅಸುನೀಗುತ್ತಾರೆ.



ಬೆಂಕಿಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ರಕ್ತದ ಅಳತೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿ Hypovalemicನಿಂದ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ರೋಗಿ ಬದುಕುಳಿದರೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ 'ನಂಜು' ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ತೆರೆದ ಗಾಯವಿದ್ದ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಜಾಲ ಬೀಸುತ್ತವೆ. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟ, ನಿರ್ಜೀವಗೊಂಡ ಅಂಗ ಕಣಗಳು ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೊಳೆತ ಕಣಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ಬಲಿತು, ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ನಂಜಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸುನೀಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

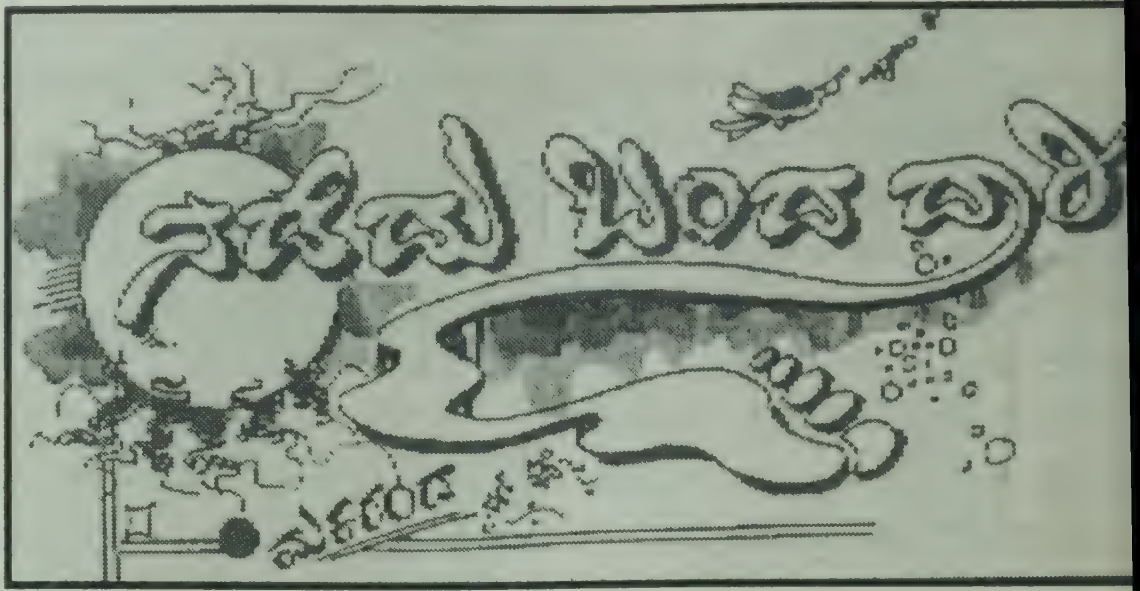
ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಂಕಿಯ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಅತಿ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕಿಂತ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿದಾಗ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗೆ ಹಾರಿ, ತಲೆ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು. ಮೈಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿದಾಗ ಮೊದಲು ಮೈಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆ ಸುಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಬೀಸಾಡಬೇಕು. ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿದ್ದವರು ಕೂಡಲೆ ಒಂದು ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆ(ಕಂಬಳಿ, ರಗ್ಗು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆ)ಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೈಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸಲು ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು (ನೀರು ಬಳಸಬಾರದೆಂಬುದು ಈಗ ಹಳೆಯ ವಿಚಾರ). ಮರುಳು ಅಥವಾ ಹುಡಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸುವದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.

ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡವರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು (ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಗುವದು ಕಷ್ಟ). ರೋಗಿಗೆ ಸಿರಾಂತರದ ಮೂಲಕ ದ್ರವ, ರಕ್ತ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೋವು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧ ಕೊಡಬೇಕು. ಚರ್ಮದ ಕಸಿ ಸುರೂಪಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜತೆಗೆ ಮರಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅನಕ್ಷರತೆ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಹೀನತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಥಿಲತೆ, ಸರಕಾರದ ಆಲಸ್ಯತನಗಳೆಲ್ಲ ಕೂಡಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡವರ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ, ನುರಿತ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತಿದೆ. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಕೊರತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡ ವರೆಲ್ಲರೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ದೊರೆಯುವಂತಾದರೆ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡೂ ಬದುಕುಳಿಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಲಿಯಬಹುದು. ■

# ಧೂಮಲೀಲಾ ವಿಲಾಸ



ಧೂಮಪಾನ, ಯುವ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ದುಶ್ಚಟ. ದೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. 'ಧೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಬರಹ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ಯಾಕಿನ ಮೇಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಯುವಜನರು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾವಂತರೇ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ.

ಟಿವಮ್ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸೇದಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ೧೧ ವರ್ಷ! ಎಲ್ಲರೂ ಸೇದುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನಿಗೂ ಸೇದಬೇಕೆನ್ನಿಸಿತು. ಅವನ ನೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡಾ ತಾರೆಗಳು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಿಗರೇಟಿನ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವನು ಅದೇ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಖರೀದಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಅವನ ಹದಿಹರಯವು ಧೂಮ ಮೋಡಗಳ ಮೇಲೆ ತೇಲಿ ಹೋಯಿತು.

ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಅವನು ಹಲವೆಡೆ ಕೇಳಿದ್ದನು. ಓದಿದ್ದನು. ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವ ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಟಿಮ್‌ನಿಗೆ ಈಗ ೨೦ ವರ್ಷ.

ಈಗ ಅವನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದನು. ಇಷ್ಟು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ, ಈಗ, ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಎಡಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಎಡಗಾಲು ನೋಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆರಂಭ ದಲ್ಲಿ ಟಿಮ್ ಈ ನೋವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಹತ್ವ ವನ್ನು ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಉದಾಸೀನ ತೋರಿದ. ಆದರೆ ಅವನ ಕಾಲಿನ ನೋವು ದಿನ ದಿನವೂ ಹೆಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮೊದಲು ಎರಡು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ನಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನೋವು ಈಗ ೧.೫ ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆದರೆ ಸಾಕು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತಷ್ಟು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಈಗ ಟಿಮ್ ಕಾಲಿನ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಗಮನ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಆದರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಅವನು ಮನಸು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಸಲವೂ ವೈದ್ಯರು ಒಂದೇ ರಾಗವನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದನ್ನು ಬಿಡು ಎಂದು. ಈ ಕಾಲು ನೋವಿಗೂ, ಸಿಗರೇಟಿಗೂ ವೈದ್ಯರು ಗಂಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವನು ಊಹಿಸಿದ್ದ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಈಗ ಒಂದು ಫರ್ಲಾಂಗು ನಡೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅವನು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದ. ವೈದ್ಯರು ಇವನ ಧೂಮಲೀಲೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ, ನಿನಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆಯಿದೆ, ನೀನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಲೇಬೇಕು ಎಂದು, ಅವರನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಟಿವಮ್‌ನ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ನಂತರ 'ಡಾಪ್ಲರ್' ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಡಾಲ್ಪರ್, ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯ ತತ್ವದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಲ್ಲದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಟಿಮ್, ಡಾಪ್ಲರ್ ವರದಿಯೊಡನೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದನು. ಅವರು ವರದಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ "ಟಿಮ್.........ನಿನಗೆ ಬರ್ಗರ
ರೋಗ (ಬರ್ಗರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್) ಬಂದಿದೆ"
ಎಂದರು.

"ಬರ್ಗರನ ರೋಗ!?.....
ಹಾಗಂದರೇನು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ?"

"ಸರಳ.......ನಿನ್ನ ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗ
ವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಆ ಕಾರಣ
ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ
ಉರಿಯೂತ ತಲೆದೋರಿದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗ
ಒಳಗೋಡೆಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗಂಟ
ಕಟ್ಟಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯಲ
ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ........ನೀನು ನಡೆಯುವಾಗ, ನಿ
ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ
ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗಳು ಬೇಕು. ಅವೇ
ರಕ್ತದ ಮೂಲಕವೇ ದೊರೆಯಬೇಕು.....ಆದರೆ
ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗಿರುವುದರಿಂದ

**ಧೂಮಪಾನ, ಯುವ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ದುಶ್ಚಟ. ಧೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಧೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಬರಹ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ಯಾಕಿನ ಮೇಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಯುವಜನರು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾವಂತರೇ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ.**



## ನಮ್ಮಜ್ಜನಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆ

ಪುಟ್ಟು : ''ನಮ್ಮಜ್ಜನಿಗೆ ರೋಡು ದಾಟೋದು ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಹೆದರಿಕೆ.''
ಗುಂಡ : ''ನಿನಗೆ ಹ್ಯಾಗೆ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು ಪುಟ್ಟು?''
ಪುಟ್ಟು : ''ನನ್ನನ್ನು ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಬಿಡ್ಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ನಮ್ಮಜ್ಜ ರೋಡು ದಾಟೋದು ಗೊತ್ತಾ?''

**ಕೆ.ಗಣೇಶ ಕೋಡೂರು**

ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಮ್ಲಜನಕ-ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕ್ರಂದಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಆಕ್ರಂದನ ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ..........'' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ವಿವರಿಸಿದರು.

"ಓಹ್!.........ನೋವಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣವೋ?........ಸರಿ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ದಿವಸ ಇಲ್ಲದ ನೋವು ಈಗ ಯಾಕೆ ಬಂತು?.....ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ?" ಎಂದು ಟಿವಮ್ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು.

"ಧೂಮಪಾನ!........ಧೂಮಪಾನದ ಕಾರಣ ಬರ್ಗರನ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ."

"ನನಗ್ಗೊತ್ತಿತ್ತು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ......ನೀವು ಹೀಗೇ ಹೇಳ್ತೀರೀಂತ. ಮುಂದೆ ಏನು ಹೇಳ್ತೀರಿ ಅನ್ನೋದೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದೋದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾಳೆ ನಿನಗೆ ನಡೆಯೋಕೆ ಆಗಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳ್ತೀರ ಅಂತ ನನಗೊತ್ತು" ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞನಂತೆ ನುಡಿದ ಟಿಮ್.

"ನೋಡಯ್ಯ ಟಿವಮ್!........ನೀನು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಿದರೆಷ್ಟು? ಬಿಟ್ಟರೆಷ್ಟು?... ..ಅದರಿಂದ ನನಗೇನು ಲಾಭ? ವೈದ್ಯನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಾನು ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀನಿ ಅಷ್ಟೇ. ನೀನು ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದೋದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಾಳೆ ನಿನಗೆ ನಡೆಯೋಕೆ ಕಾಲೇ ಇರೋದಿಲ್ಲ... "

"ಹಾ!?.......ಏನ್ ಹೇಳ್ತಿದ್ದೀರಿ ನೀವು?"

"ನಿಜಾನ್ನೇ ಹೇಳ್ತಿದ್ದೀನಿ.......ನೀನು ಹೀಗೆ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿವಸ ನಿನ್ನ ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ ಪೂರ್ತಿ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತೆ. ಒಂದು ತೊಟ್ಟೂ ರಕ್ತ ಹರಿಯೋದಿಲ್ಲ. ಆಗ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದ ನಿನ್ನ ಕಾಲು ನೀಲಿಗಟ್ಟುತ್ತೆ. ಆಮೇಲೆ ಕಪ್ಪಗಾಗುತ್ತೆ. ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತೆ. ನಂತರ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತೆ.....ಇದನ್ನು ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಅಂತ ಕರೀತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.......ಕಾಲೇ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ನೀನು ನಡೆಯೋಕೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?'' ಎಂದು ತುಸು ನಾಟಕೀಯವಾಗೇ ಹೇಳಿದರು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು. ಕೊನೆಗೆ ''ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಅರ್ಥವಾಯಿತೇನಯ್ಯ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

''ಹೂಂ!......ಅರ್ಥವಾಯ್ತು'' ಎಂದವನೇ, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ಟಿಮ್. ಜೇಬಿನಿಂದ ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹೊರ ತೆಗೆದ. ಒಂದು ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ. ಆಳವಾಗಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡ. ಒಂದೆರಡು ಕ್ಷಣದ ನಂತರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಂಗುರ ಉಂಗುರವಾಗಿ ಹೊರಬಿಟ್ಟ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಚಂದಿರನಂತಿದ್ದ ಉಂಗುರಗಳು ಕರಗುವುದನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಕಿರುನಗೆ ಬೀರುತ್ತ ನಡೆದ......ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ್ದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹೊಗೆಯುಂಗುರದೊಡನೆಯೇ ಕರಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು!

ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಯಿತು.

ಟಿವಮ್‌ನ ಎಡಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ವೈದ್ಯರು ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರು.

ಟಿವಮ್ ಒಂದು ಕೃತಕ ಕಾಲನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡನು.

ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸಿಗರೇಟ್ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಎರಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಕೊಂಡುಕೊಂಡನು. ಒಂದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಧೂಮ ಆಸ್ವಾದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದವು. ನೋವು ಬಲಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ಆ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು ಎಂದರು. ಕತ್ತರಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಟಿಮ್‌ನಿಗೆ ಈಗ ಎರಡೂ ಕಾಲಿರಲಿಲ್ಲ!

ಟಿಮ್, ಮೋಟರ್ ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡನು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ನೇರವಾಗಿ ಮೂಲೆ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದನು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸೇದುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಅವನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಹಕ್ಕಿ. ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ತುಟಿಗಿಟ್ಟ!

ಸಿಗರೇಟಿನ ಮುಂದಿನ ತುದಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಅವನಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹಿಂದಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅವನೂ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಲಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅದು ಕಾಣುತ್ತಲಿರಲಿಲ್ಲ.

ಟಿಮ್‌ನಿಗೆ ಈಗ ೨೩ ವರ್ಷಗಳು.

ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮೊದಲು ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ಜುಮುಗುಟ್ಟಿದವು. ನಂತರ ಉಗುರು ಕಪ್ಪಾಯಿತು. ಆನಂತರ ಬೆರಳುಗಳು, ಕೊನೆಗೆ ಇಡೀ ಅಂಗೈ.......ವೈದ್ಯರು ಮೊಣಕೈ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಛೇದಿಸಿದರು.

ಟಿಮ್‌ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಗಾಬರಿಯೋ ಗಾಬರಿ. ಕೂಡಲೇ ಅವರು ಮೂಲೆ ಅಂಗಡಿಯವನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಟಿಮ್ ಬಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಕೊಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಅಂಗಡಿಯವನು ಹಾಗೇ ಆಗಲಿ ಎಂದನು. ಟಿಮ್‌ನಿಗೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಮಾರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದನು.

ಟಿಮ್‌ನಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಜೀವದ ಗೆಳೆಯನಿದ್ದನು. ಅವನು ಸಿಗರೇಟ್ ತಂದು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ''ಪಾಪ......ಟಿಮ್‌ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ.....ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ?'' ಎಂದು ಕರುಣೆ ತೋರಿಸಿದನು.

ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಟಿವಮ್‌ನ ಎಡಗೈ ಸಹ ಹೋಯಿತು!

ನಂತರ......

ಯಾರೋ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಕಂಪನಿಯ ಮೇಲೆ ದಾವಾ ಹೂಡಿದನು!

# ದೇಹ ವಿಕಾರಗೊಳಿಸುವ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ

## ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್

★ ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

**ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಇದೊಂದು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಕ್ಕೆಯಾಗಿ, ಹೊಡೆದು ಪಕಳೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೇ-ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವಭಾವ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಂಗೈ ಹಾಗೂ ಪಾದದಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲ ಆವರಿಸಿ ಬಾಹ್ಯ ಶರೀರವನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಚರ್ಮ ಉರಿತ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.**



ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಇದೊಂದು ಚರ್ಮ ರೋಗ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಏಳುವುದು, ಬಕ್ಕೆಯಾಗಿ ಪಕಳೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೇ ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಬಹುಕಾಲ ಚರ್ಮದ ಉರಿತವಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಯೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ದಪ್ಪ ಚಕ್ಕೆಗಳು ತೋರಿ ಬರುವುದೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಗುಣ ಧರ್ಮ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ತಾಗಿತೆಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗದು. ಅಲ್ಲದೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವರ ಚರ್ಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ವರ್ಷದುದ್ದಕ್ಕೂ ಕಾಡುವ ದುಂಟು. ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಕಾಡುವ ಸೋರಿಯಾ ಸಿಸ್ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗು ತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಂಡಿ ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೈ ಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ತಲೆ ಮೇಲೆ, ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ, ಪಾದದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಇದರ ದಾಳಿ ಹೆಚ್ಚು.

**ಕಾಯಿಲೆ ಲಕ್ಷಣ :** ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಪಾದದಡಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿನಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನಾ ವರಿಸಿ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, ಬಳಲಿಕೆಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡು ವುದು. ಆದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ತಲೆ ಮೇಲೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಾದಾಗ ಗೀಚಿಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾ ದಾಗ ಆ ಭಾಗದ ಕೂದಲು ಉದುರಲಾರಂಭಿ ಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಬೆರಳತುದಿಗೂ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ತಾಗುವದುಂಟು. ಚರ್ಮದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳು ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಅವಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥ ಳದಲ್ಲಿ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ದಾಳಿಯಿಟ್ಟು ನೋಡು ಗರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯ ತರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಂತೂ ತೀವ್ರ ಮುಜುಗರ ಉಂಟು ಮಾಡಿ, ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆ ಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ :** ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಗಳೆಂದೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ಮನಸ್ಸು, ಮನೋ ವೇದನೆಯಿಂದ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲ ಬಾರಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ನಾವು ಹಾಕಿಸುವ ಲಸಿಕೆಯೂ ಕಾರಣ ವಾಗುವದುಂಟು. ಇನ್ನೂ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರುವು ದರ ಮೂಲಕ ಈ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ತಾಗಬಹು ದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರು. ಕೆಲ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟು ಜೀವಿ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಾರ್ಪಾಡ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಚಂಚಲಚಿತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಆಹಾರ, ವಾತಾವರಣ ದೋಷಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಕೆಲ ಸಲ ಕಾಲುಗಳ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿ ನಡೆಯಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೊಳಕಾಲು ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರವಾ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳು ಓರೆಯಾಗ ತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ ವಾಗುವುದುಂಟು. ಕೀಲುನೋವಂತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂ ಸಿರುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಈ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಲವಾ ಮುಲಾಮುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯ ತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಲಭ್ಯವಿರುವವೆಲ್ಲ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ ತೊಲಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲ ಗದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹ ಮೇರೆಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಕಾರ್ಟಿಕೊಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್, ಫ್ಲೆಸಿನೊಲೊನ್ ಕ್ಲೊಬಿಟಾಸಾಲ್ ಮುಂತಾದ ಮುಲಾಮುಗಳನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಸಿದರೆ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಯ ಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಿಥೋ ಟ್ರೆಕ್ಸೆಟ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾ ಮೂರು ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಇದ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮಾತ್ರೆ. ಇದನ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನೀರಸತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಾನಸಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಭವನೀಯ ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾ ಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸೋರಿಯಾ ಸಿಸ್ ಬಾಧೆ ಇರದು.

# ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಪ್ರಭಾವ

*ಕಾರ್ಮಿಕರು ಜನಸಮುದಾಯದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಇವರೂ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ನೀರಿನಿಂದ, ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಕಳಪೆ ವಾಸದ ಮನೆಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದವು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರವು ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.*

● ಡಾ. ಬಿ. ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

''ನಡೆಯುವವನು ಎಡವದೆ, ಕುಳಿತಿರುವವನು ಎಡವಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?'' ಎಡವುತ್ತೇವೆಂದು ಭಯಪಟ್ಟು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲವೆ?''

ರಾಷ್ಟ್ರವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಥದತ್ತ ಸಾಗಲು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆಗಲೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿ ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗುವಾಗ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಗೊಂದಲ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗೊಂದಲ ರಹಿತ ಉದ್ಯೋಗ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾಗದು. ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಸಾವು-ನೋವುಗಳು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಪ್ರತಿ ಉದ್ಯೋಗಿಯೂ ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ ''ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ- ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ'' ಎಂಬಂತೆ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಸಾವು-ನೋವುಗಳ ಭೀತಿ ಇಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕುಂದುಂಟಾಗಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು, ಅವರನ್ನು ಸಾವು-ನೋವುಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದು ಉದ್ಯೋಗಪತಿಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೇವಲ ಕೈಗಾರಿಕೆ ವಲಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅದು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವಾಣಿಜ್ಯ, ಅರಣ್ಯ, ವ್ಯವಸಾಯ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಇಲಾಖೆಯ ನೌಕರಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಗೊಂದಲಮಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದಷ್ಟೂ ಪರಿಸರವು ಹೆಚ್ಚು ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ.

ಔದ್ಯೋಗಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಯಂತ್ರಗಳ ನಡುವಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ, ರಸಾಯನಿಕ, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರಗಳ ನಡುವೆ ಏರ್ಪಡುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರದ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದಂಥ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದುವರೆವಿಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಘೋಷಿಸಿಲ್ಲ. ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಅವುಗಳು ಭೌತಿಕ, ರಸಾಯನಿಕ, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಭೌತಿಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಉಷ್ಣತೆ, ಬೆಳಕು, ಒತ್ತಡ, ವಿದ್ಯುತ್, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ದವುಗಳು.

ಪ್ರತಿಯಾದ ಉಷ್ಣವಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎರಕ ಹುಯ್ಯುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲೂ ಶಾಖದ ಅತಿ ಜ್ವರ, ದಣಿವು, ಬವಳಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣದ ಸ್ಥಳಗಳಾದ ಶೈತ್ಯಾಗಾರ, ಮಂಜಿನಿಂದಾವೃತವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಹಿಮ ಕೊರೆತ, ಹಿಮದ ಜಡ, ಬೆರಳು ತುದಿಗಳು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಕ್ಕೂ ಸಿಲುಕಬಹುದು.

ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕಿವುಡುತನದಿಂದ ನರಳಬಹುದು.

'ಕ್ಷ' ಕಿರಣದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಲ್ಯೂಕಿಮಿಯ, ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ವಿದ್ಯುತ್ ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಅನಿಲಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವವರು

ಅವುಗಳ ವಿಷದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗ ಬಹುದು. ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಪುಪ್ಪುಸ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ ಹರಣೆಗೆ: ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನ ಧೂಳಿನಿಂದ ಆಂತ್ರ ಕೋಸಿಸ್, ಸಿಲಿಕ ಧೂಳಿನಿಂದ ಸಿಲಿಕೇಸಿಸ್, ಕಲ್ನಾರು ಧೂಳಿನಿಂದ ಆಸಬೆಸ್ಟೋಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಪುಪ್ಪುಸ ಮತ್ತು ಉದರ ಪೊರೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕಬ್ಬಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಧೂಳಿನಿಂದ ಬೆಗಸೇಸಿಸ್, ಹತ್ತಿಯ ಧೂಳಿನಿಂದ ಬಿಸಿನೇಸಿಕ್, ಧಾನ್ಯಗಳ ಧೂಳಿನಿಂದ 'ಬೇಸಾಯಗಾರನ ಪುಪ್ಪುಸ' ಅಂದರೆ ಪಾರ್ಮಸ್ಸ್ ಲಿಂಗ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಖನಿಜಗಳಾದ ಸೀರಿ, ಪಾದರಸ, ಕ್ರೋಮಿಯಂ ಮುಂತಾದವು ಗಳ ವಿಷದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರ ವಸ್ತು ಗಳು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ, ಪುಪ್ಪುಸ ರೋಗ ಮುಂತಾದ ವುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಜೈವಿಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ ಸೆಟಿಬೇನೆ ರೋಗ, ಲಾಡಿಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ, ಬೂಜಿನಿಂದ ನಂಜು, ಬಾಯಿ, ಪುಪ್ಪಸ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಕೋಶ ದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳಾದ ಗಜ ಕರ್ಣ, ಕರಪಾಣಿಗಳು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಾದ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಸಹ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕುಪುಷ್ಟ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅಧಿಕ. ಭಾರತ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಅಧಿನಿಯಮ ೧೯೪೮ರ ಪ್ರಕಾರ ೨೫೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಮಿಕರಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾಂಟಿನಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉದ್ಯೋಗಪತಿಗಳು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರ ಆಹಾ ರವನ್ನು, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸ ಬೇಕು. ಮನೆಗಳಿಂದ ಊಟ ತಂದರೆ ಅದನ್ನು ನೈರ್ಮಲ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ತಕ್ಕ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರೋಗದ ಶೀಘ್ರ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಕ್ಷಯ, ವಿಷ ಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಲಸಿ ಕೆಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ತಪ್ಪದೆ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸ ಬೇಕು.

ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಆ
ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ ಶೇ.೮೦
ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದ

ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪ
ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯ
ಪರಿಸರದ ಉಷ್ಣತೆ, ಶಬ್ದ ಮುಂತಾದವುಗ
ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗೋಪ
ಗಳು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯಗ
ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟ ಬಹುದು.

ಕಾರ್ಮಿಕರ ನಡುವೆ ಮಾನವಿ
ಸಂಬಂಧ, ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಸೌಹಾರ್ದತೆಗ
ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥನು ಸುಖ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರು
ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ-ಸ್ಥೈರ್ಯ
ಬೋಧನೆಯೂ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನುಂಟುಮಾ
ತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ
ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು. ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರ ಮತ್ತು ಕಾ
ಕರ ನಡುವಿನ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ, ಸೌಹಾರ್ದತೆಗ
ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರ ಭ್ರಾತೃತ್ವ, ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಂ
ಮುಖಂಡರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋ
ಪಾಲನೆ, ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳ
ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮ
ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು.

## ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಹಾವಳಿ

**ಕೆ**ಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೃಗರಾಜ - ಸಿಂಹ ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದು ತ್ತಿರುವುವು ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದೆ. ಸಿಂಹಕ್ಕೆ ಕ್ಷಯ ಬರಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ತಿನ್ನುವ ಕೋಣ, ಎಮ್ಮೆ, ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕ್ಷಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನು ವಾಗ ಸಿಂಹವೂ ಕ್ಷಯರೋಗಾಣು ನುಂಗುತ್ತದೆ. ಸಿಂಹದ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ತಂದು ಅದು ಸಾಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

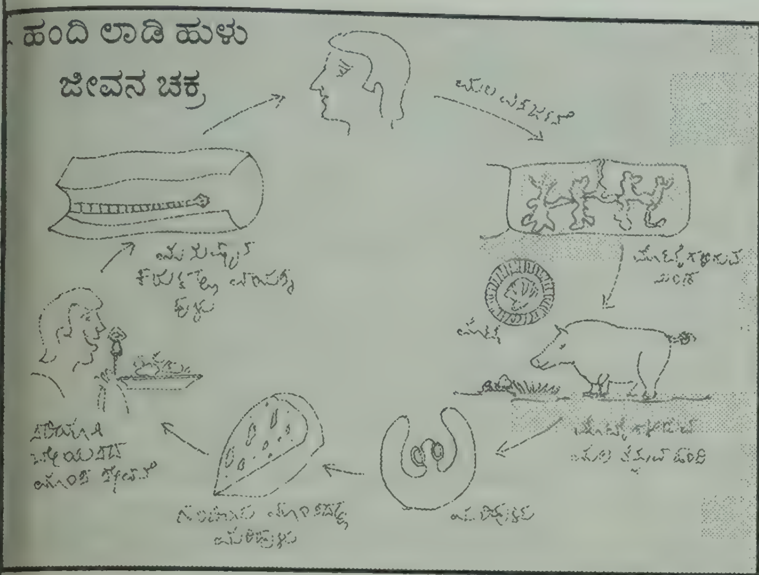
ಈ ಸಲ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಮ್ಮ ಜೈಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಹಾಕಾರ ಎಬ್ಬಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಅತಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ಜನನಿಬಿಡತೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಸುಲಭ. ಜನನಿಬಿಡತೆ ಜೇಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅತಿ ಯಾಗಿದೆ. ಈಗಿದ್ದ ಜೈಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಇಂತಿಷ್ಟು ಎಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಜೈಲಿನಲ್ಲಿಯ ಕೈದಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಜನರನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಾದರೂ ಕ್ಷಯವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಅದು ಬೆಂಕಿಯಂತೆ ಹಬ್ಬಿ ಉಳಿದವರನ್ನು ಹಿಡಿ ಯುತ್ತದೆ. ಜೈಲು ಸೇರುವಾಗ ಕೈದಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಂತನಾಗಿರಬಹುದು. ಆವನು ಸದೃಢನಾಗಿರು ವುದರಿಂದಲೇ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥ ವನನ್ನು ಜೈಲಿಗೆ ಹಾಕುವರು. ಶಿಕ್ಷೆ ಮುಗಿಸಿ ಹೊರ ಬರುವಾಗ ಅವನು ಕ್ಷಯರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಕೆಡುಕೆನಿಸುವುದು. ಜೈಲಿನ ಶಿಕ್ಷೆ
ರೋಗದ ಶಿಕ್ಷೆಯೇ ಅಧಿಕವೆನಿಸುವುದು.

ಇದು ತಪ್ಪಬೇಕು. ಜೈಲುಗಳು ಕ್ಷಯರೋ
ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಬಾರ
ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಶೋ
ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರವು ಈ ದಿಶೆ
ಇಟ್ಟ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದರೆ, ಜೈಲಿನ ಅಧಿ
ಗಳನ್ನು ಕರೆದು ಅವರಿಗೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ
ಚಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಒ
ಕಮ್ಮಟವು ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ ೧೧ನೇ ದಿನಾಂಕದ
ಜರುಗಿತು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗವು ಭಾರತೀಯ
ಹೊಸ ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ಆಟಗಳ
ಆಡಿಸುತ್ತಿದೆ.

# ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಲಾಡಿ ಹುಳು

❖ ಏ.ಜಿ.ರಾಜೀವ




**ಹಸು ಲಾಡಿಹುಳು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಅದರ ಕಂಕೋಶವು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಳಗಳು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ , ಭೇದಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪೆಂಡಿ ಸೈಟಿಸ್ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.**

ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಿರುವ, ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ, ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು 'ಲಾಡಿಹುಳು'.

ಲಾಡಿ ಹುಳು ಅನೇಕ ಬಗೆಯದ್ದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದವು. ಹಸುವಿನ ಲಾಡಿಹುಳು ಮತ್ತು ಹಂದಿಲಾಡಿಹುಳು

**ಆಕಾರ :** ಈ ಹುಳುಗಳು ಟೇಪ್‌ನ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದನೆಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಖಂಡ ಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವಕ್ಕೆ ಲಾಡಿಹುಳು ಅಥವಾ ಟೇಪ್ ವರ್ಮ್ ಎಂದು ಹೆಸರು.

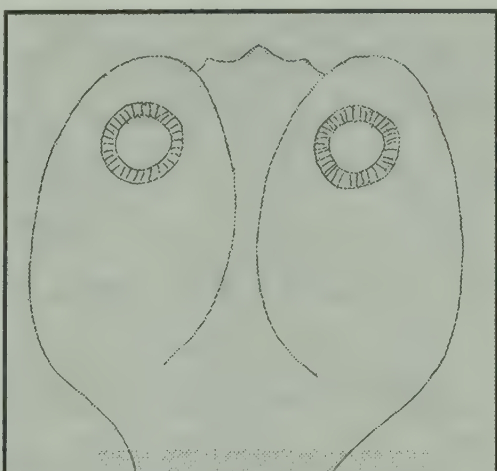
ಹಸು ಲಾಡಿಹುಳು ಮತ್ತು ಹಂದಿ ಲಾಡಿಹುಳು ನೋಡಲು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇದ್ದರೂ ಹಸು ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳು ತುಸು ಉದ್ದ (5-20 ಮೀ.), ಹಂದಿ ಲಾಡಿಹುಳು ಗಿಡ್ಡ (2-3 ಮೀ.) ಇರುತ್ತವೆ.

ಹಂದಿ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳಿಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಇವು ಹಸುಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳಿಗಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಲಾಡಿ ಹುಳು ಗಳು ಉಭಯ ಲಿಂಗಿಗಳು.

**ಜೀವನಚಕ್ರ :** ದೇಹದ ಖಂಡಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಮಲದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಿ (ರೋಗ ಗ್ರಸ್ತ) ಗಳ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಾರ ಇರಬಲ್ಲವಾದಂತಹ ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ದನ (ಹಸು ಎಮ್ಮೆ) ಗಳು, ಹಂದಿಗಳು ಮೇಯುವಾಗ ಅವುಗಳ ಉದರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಗಳು ಕೋಶವನ್ನು ಕಳಚಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೊಂಕಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕರುಳನ್ನು ಕೊರೆದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮುಖೇನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲಿಗೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕೈ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಇವು 60-70 ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಕಂಕೋಶವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

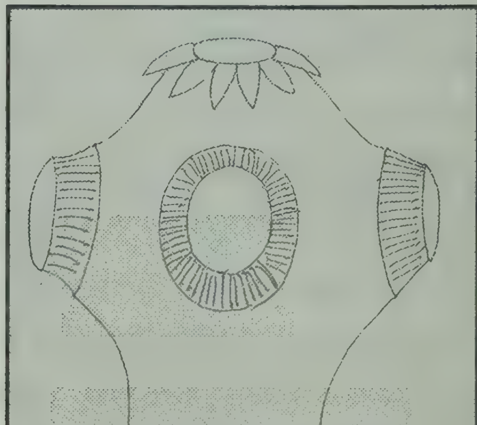
ಇಂತಹ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿಂದರೆ, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕಂಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹುಳು



ದನದ ಲಾಡಿ ಹುಳುವಿನ ತಲೆ
ಕೊಕ್ಕೆಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ವಯಸ್ಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತದೆ.

**ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು :** ಹಂದಿ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳು ಬಹಳ ಅಪಾಯ ಕಾರಿ. ಅದರ ಕಂಕೋಶವು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಇದರ ತಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕುಗಳು ಇರುವು ದರಿಂದ ಕರುಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳು ವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.



ಹಂದಿ ಲಾಡಿ ಹುಳುವಿನ ತಲೆ
ಕೊಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ಇದರ ಕಂಕೋಶವು ಕಣ್ಣಿ ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಸುಣ್ಣಗಟ್ಟು ತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಖಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನೀರ್ದಲೆ ಉಂಟಾಗು ತ್ತದೆ.

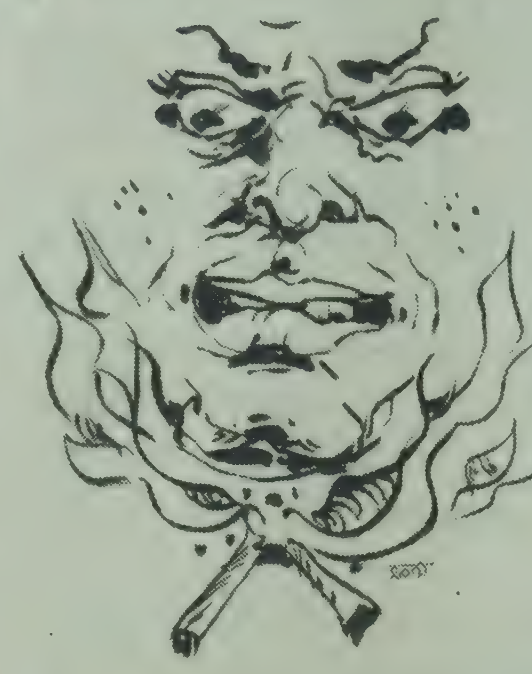
**ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ :** ಪಾಯಿಖಾನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದ ರಿಂದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಸೋಂಕು ತಡೆಯಬಹುದು . ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ದೇಹ ಸೇರುವು ದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕಂಕೋಶವು ಮಾಂಸದ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಹಸಿ ಅಥವಾ ಅರೆಬೆಂದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮಣ್ಣು ವಿಸರ್ಜಿತ ಮಲದಿಂದ ಬೆರಕೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಹುಳುಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಜಿಕ್ವೊಂಟಾಲ್, ನಿಕ್ಲೋಸಮಯಿಡ್, ಮೆಬೆಂಡಜಾಲ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಕೋಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಗರೂಕತೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

# ಕೋಪ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಾಪ



***ಒಡಲ ಕಿಚ್ಚು ತನ್ನನಲ್ಲದೆ ಪರರ ಸುಡದು. ಕೋಪಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವುದು ಬೆಳಕಲ್ಲ, ಬೂದಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಇತಿಹಾಸ, ಪುರಾಣಗಳು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿವೆ***

**-ಟಿ.ಟಿ.ಕೆ.**

**ಕೋ**ಪ ಮನುಷ್ಯನ ಶತ್ರು ಎಂಬ ಜನಜನಿತ ಮಾತೊಂದು ಉಂಟು. ಆದರೆ ಈ ಕೋಪ ಮನುಷ್ಯನಿಗಷ್ಟೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಉಂಟು. ಆದರಲ್ಲೂ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಾಣಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ ಕೋಪಕ್ಕೂ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೋಪಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟು.

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತೆಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ವಿವೇಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸಹನೆ ಕಟ್ಟೆ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆ ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ 'ಕೋಪ' ಅದೊಂದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಭಾವಾವೇಶವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಗೌರವ, ಪ್ರತಿಷ್ಟೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಒದಗಿಬಂದಾಗ ಕೋಪ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಪ್ರವಾಹ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಿನ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ವೇಗವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಗವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿಸಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯಲು ಸನ್ನದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳಿದಾಗ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ ಅಥವಾ ಕೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುವುದುಂಟು. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಕೋಪ ಮನುಷ್ಯನ ಮಿತ್ರನಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಶತ್ರು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಕಿಚ್ಚನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕದಡಿ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜನ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೂಪ ತಾಳುವ ಈ ಕೋಪದ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣವೇನು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ಮನುಷ್ಯರ ಮನಸ್ಸನ್ನವಲಂಬಿಸಿ, ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೋಪದ ಕಿಡಿ ಹಾರಿಸಬಲ್ಲವು.

## ಕೋಪ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಪ :

ಕೋಪ ಉಂಟಾದಾಗ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ ಸಮತೋಲನ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವುದು. ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳು ನಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಿ ಮನೋವೈಕಲ್ಯತೆಯಿಂದ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಲೂಬಹುದು. ಆಗ ಭೀಕರ ಅಪರಾಧಗಳು, ದುಷ್ಟ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಹುಚ್ಚುಹುಚ್ಚಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರ ನೆರಿಗೆಯುಂಟಾದ ಚರ್ಮದಂತೆ ಕೋಪೋದ್ರಿಕ್ತರದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಅಂತೆಯೇ ಪರಸ್ಪರ ಕೋಪದ ದಾಯಾಳುಗಳು ನೈಜವಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಮುಖವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಲಾರರು. ಅಂದರೆ ಕೋಪದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ವಿವಿಧ ಲಕ್ಷಣಗಳು ರೂಪ ತಳೆಯು ತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಒಳಿತು, ಕೆಡಕು ತಿಳಿಯದು. ಸ ತಪ್ಪು ಆಲೋಚಿಸರು. ಆರೋಪ ಪ್ರತ್ಯಾರೋ ಪರಮಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕೆಂದೆ ಮನುಷ್ಯನನ ವಿವೇಚನಾರಹಿತನಾಗಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ ಕೋಪವೆಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಮೂದಲಿಸುವುದ ಮಾಮೂಲು. ಹಿರಿಯರು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಲಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಯಾರೋ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಯ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡುತ್ತದ ಹತಾಶೆಯ ಭಾವನೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳ ನಮ್ಮನ್ನೇಕೆ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆಂಬ ವಿಚಿತ್ರ ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲಕರ ಪೋಷಕರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿ ಸಭ್ಯತೆ ಸದ್ಭಾವನೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು, ದುಷ್ಟ ಸ್ವಭಾವದವ ರಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವುದುಂಟು. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಏನೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೂ ಬೆದರಿಸಬಾರದೆಂದು ಅಲ್ಲ. ತಪ್ಪಿಗೆ ತಕ್ಕ ಶಿಕ್ಷೆ ಇರಲಿ. ಆ ಶಿಕ್ಷೆ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು ಮನಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವ ದವರನ್ನಾಗಿಸುವಂತಿರಬೇಕೆ ಹೊರತು, ಸೇಡು, ಮತ್ಸರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಾರದು.

ಸದಾ ಕೋಪಿಷ್ಠರು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗಿರು ವರಲ್ಲದೇ ತಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೋಪ ತ್ಯಜಿಸಿದ, ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಬಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತತೆಯ ಮನಸ್ಸು, ಸಹನೆ, ಸಹಬಾಳ್ವೆಯ ಪಾಲು ಉಂಟೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ.

## ಕೋಪ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು:

♣ *ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಯತ್ನಿಸ ಬೇಕು.*

♣ *ಕೋಪ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದಾಡಿದರೆ ಕೋಪದ ತೀವ್ರತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.*

♣ *ಕೋಪದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವಾಗಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.*

♣ *ಮನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ, ಕಛೇರಿಯ ರಗಳೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸ ಕೂಡದು. ಇದೇ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿ, ಕದನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.*

# ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಪುರುಷತ್ವ ನಾಶ?

"ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನಂ ತುಂಗಾ ಪಾನಂ" ಅಂದರೆ ಗಂಗಾನದಿಯ ನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು, ತುಂಗಾನದಿಯ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಈ ಎರಡು ನದಿಗಳು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಹೊರ ಬಿಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಳಿಂದಾಗಿ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಇದು ನದಿ ತೀರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಎದುರಿಸಿದ ಜನರ ಪ್ರತಿರೋಧದಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಗಂಗಾನದಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಸಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಹರಿಹರ ಫಾಲಿ ಫೈಬರ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವ ತುಂಗಭದ್ರಾ ನದಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರು ಕೂಗಿದರೂ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಇಲ್ಲದ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅದು ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ, ಕೇಳಿಸುತ್ತಲೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ತನ್ನ ನಾಗರೀಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಾಗರೀಕ ಸರ್ಕಾರ ಹೊಂದಿರುವ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತನಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ರಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನದಿಗಳ ನೀರು ಮಾನವ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಾಗಿ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನರು ಮಲೇರಿಯಾ, ಕಾಲರಾ, ಪ್ಲೇಗ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಅಪೂರ್ವ ಜಲಚರಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗೆ ನದಿ ನೀರಿನಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನತೆ ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಅದು ಯಾವುದೆಂದರೆ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕೆಲವು ಗಂಭೀರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದು.

ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನದಿಗಳ ನೀರು ಮಾನವ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಾಗಿ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನರು ಮಲೇರಿಯಾ, ಕಾಲರಾ, ಪ್ಲೇಗ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಅಪೂರ್ವ ಜಲಚರಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗೆ ನದಿ ನೀರಿನಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನತೆ ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಅದು ಯಾವುದೆಂದರೆ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕೆಲವು ಗಂಭೀರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದು.

ನದಿ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿನ ಜಲಚರಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಮೀನುಗಳ ಲಿಂಗಬದಲಾವಣೆಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಅನೇಕ ಜಲಚರಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಗಂಡಸರ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ (ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಆಗಿರುವುದು) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡಿವೆ. ಇದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

**ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರದೂಷಣೆಯಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?**

ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಪೋಪ್ಕಾ ಸರೋವರದಲ್ಲಿನ ಮೊಸಳೆಗಳ ಜನನಾಂಗ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ನದಿಗಳಲ್ಲಿನ ಮೀನುಗಳ ಲಿಂಗಬದಲಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಒಂದಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಮುದ್ರ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಓದಿರಬಹುದು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದ ೫೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.೫೦ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಓದಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿಲ್ಲವಾದರೂ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿ(Endocrine)ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅನುಕರಣೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಣೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು

ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳಾದ ಎದೆ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಹಾಗೂ ವೃಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಇವು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ನಾಳ (ರಸ) ಗ್ರಂಥಿ ವಿನಾಶಕಗಳು (Endocrine disrupters) ಆಹಾರ, ನೀರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ಪಿಸಿಬಿಗಳು, ಡಿಡಿಟಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ನಾವು ಸದಾ ಇವುಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರದೂಷಣೆ ಎಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಬರಲಿರುವ ಶತಮಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಲಿದೆ.

ಕಳವಳಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ತರಹದ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನಾವು ಇನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾವು ಸುಮಾರು ೧,೦೦,೦೦೦ ಇಂಥ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ಸ್ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಇವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈಗ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಖಚಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮಿಡ್ಲ್‌ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ಬ್ರುನೆಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊ. ಜಾನ್ ರುಂಪ್ಪರ್ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಬಿಸ್ಫಿನಾಲ್-ಎ (Bisphenol-A) :**

ಇದು ಪೋಲಿಕಾರ್ಬನೇಟ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಒಂದು ಘಟಕಾಂಶ ಪದಾರ್ಥ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಬಾಟಲುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅಣುವಿನ ರಚನೆ ೫೦ ಮತ್ತು ೬೦ರ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ತಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಆದ ಡೆಥೈಲ್‌ಸ್ಟಿಲ್ ಬೊೋಯಸ್ಟ್ರೋಲ್ (Diethylstilb oestrol) ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಮತ್ತು ಕಾನ್ಸರ್ ತಗುಲಿರುವುದಾಗಿ ನಂತರ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಹೆರಿಗೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ತರಹದ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

**ಅಲ್ಕಲಿಫೆನಾಲ್ (Alkylphenols):**

ಇವುಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಸಾಬೂನು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಕ್ಕಸು ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಚರಂಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಕಲಿ ಫೆನಾಲ್ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ (Abnormal) ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

**ಥಲೇಟ್ಸ್ (Phthalates):**

ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ತರಹದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುತನಕ್ಕೆ (ಉದಾ : ಪಿವಿಸಿ ಪೈಪುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪ್ಯಾಕೇಜ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ) ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗಿಣ್ಣದಂತಹ (ಫ್ಯಾಟ್‌ಯುಕ್ತ) ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ೧೯೯೭ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಬೇಬಿಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಿಲ್ಕ್‌ಪೌಡರ್ ಉತ್ಪಾದಕರು ಈ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

**ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ :**

ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ವಿನಾಶಕಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದು ವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದುವರೆಗಿನ ಸಂಶೋಧ ನೆಯಿಂದ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಭೀ ರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ.

**ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ :**

ಕಳೆದ ೫೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯಾಣು (Sperm Count)ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.೫೦ರಷ್ಟು ಇಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೋಪೆನ್ ಹೇಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ನೀಲ್ಸ್ ಸ್ಕಕ್ಕೆಬೀರ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ೧೯೪೦ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೧೧೩ ಮಿಲಿಯನ್ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು (Spe rms) ಇದ್ದವು. ಆದರೆ ೧೯೯೦ರಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ೬೬ ಮಿಲಿಯನ್‌ಗೆ ಇಳಿದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಎಡಿನ್ ಬರ್ಗ್‌ನ ಡಾ. ಸ್ಟೀವಾರ್ಟ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೂ ಡಾ. ನೀಲ್ಸ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿದೆ. ಡಾ. ಸ್ಟೆವಾರ್ಟ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಅಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅವನು ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ೫೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಅಣು ಪ್ರಮಾಣ ೧೦೦ ಮಿಲಿಯನ್, ೭೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೭೮ ಮಿಲಿಯನ್ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಕಳವಳಕಾರಿ ಅಂಶ. ಯಾಕೆಂದರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಇದುವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಈಗ ಹುಟ್ಟುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ೫೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ನಪುಂಸಕತ್ವ ಸೂಚಿಸುವ ೨೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಅಣುಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದೆ) ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಆತಂಕದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ನಂಬಲರ್ಹ ಆಧಾರಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಇದುವರೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎನ್ನುವಂತೆ ಅನೇಕ ವರದಿಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜನರು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿರುವುದು ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂತಾನಧಾರಣ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಎಡಿನ್‌ಬರ್ಗ್‌ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊ.ಸುಂಪ್ಟರ್ ಹಾಗೂ ಡಾ. ರಿಚರ್ಡ್ ಶಾರ್ಪೆ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಜಂಟಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಯಿಂದ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರು ವುದಕ್ಕೆ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪುರುಷ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.೧೦ರಿಂದ ೨೦ರಷ್ಟು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿರುವುದಾಗಿ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ಪ್ರಸವಿಸುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಅಪಾಯ ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಜನನ ಪೂರ್ವದಲ್ಲೇ ಅಧಿಕ ಎಂದೂ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ತರಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳು ತ್ತಾರೆ.

**ವೃಷಣ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು (Testicular Abnor malities) :**

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿರುವುದಲ್ಲದೇ ವೃಷಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.೨ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಪುರುಷ ಜನಕಾಂಗ ದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟೂನ (Malfor mation) ಎಷ್ಟಿದೆ ಯೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದೂ ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ (conception) ಯಾದ ೬ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಖಚಿತ ರೂಪ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಂಜ್ಞೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ತರಹದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸರ್ಟೋಲಿ (Sertoli Cells) ಸೆಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಇದು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ ಬಹುದು ಮತ್ತು ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಡಾ. ಶಾರ್ಪೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

**ಎದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Breast Cancer):**

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರತಿ ೨೨ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೧೨ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೮ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ತರಹದ ರಾಸಾಯ ನಿಕಗಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಜೀವಮಾನಪೂರ್ತಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗೆ ಒಳಪಡು ವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಕಾರಣ ವಾಗಿದೆ. ಬೇಗನೇ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ (Early Publicity) ಗೆ ಬರುವುದು, ತಡವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ. ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ತರಹದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವ ಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಫ್ಯಾಟ್‌ಯುಕ್ತ ಟಿಶ್ಯೂಗಳಲ್ಲೂ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಜಪಾನ್ ಮಹಿಳೆಯರು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳಿಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಸ್ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಫ್ಯಾಟ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಲ್ಲೇ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ತೆಳು (ಸ್ಲಿಂ) ವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ತರಹದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಎದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಧ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧ ಕುರಿತು ತೀರಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಆದರೂ ದೊರೆತಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಅಲ್ಕಲಿ ಫೆನಾಲ್‌ನಂತಹ ಕೆಲವು ಶಂಕಿತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಪ್ರನಾಳ (Test Tubes) ಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಎಂದು ಬೋಸ್ಟನ್‌ನ ಟಫ್ಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ಅನಾಸೋಟೋ. ಮತ್ತು ಡಾ. ಕಾರ್ಲೋಸ್ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಡಾ. ಫಿಲಿಪ್ಪಾ ದಾರ್‌ಬ್ರೇ ಟೆಟ್ರಾಕ್ಲೋರೋಬಿಫೆನೈಲ್ (Tetr achlorobiphenyl) ರಾಸಾಯನಿಕ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ನಡೆದಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮಾರುತಿ ಸಂಜೀವಿನಿ ಹುಡುಕಿದಂತೆ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸುಮಾರು ೨೦೯ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದೋ, ಎರಡೋ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇತರ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಪಾಯ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಪರಿಸರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲವೇ? ■

### ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅಪಾಯದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೆ?

★ ಗ್ಲಾಸ್ ಬಾಟಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಿನರಲ್ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ.

★ ಕಡಿಮೆ ಜಿಡ್ಡು (ಫ್ಯಾಟ್) ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

★ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾಕೇಟ್ ಇಲ್ಲದ ಫ್ಯಾಟ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಖರೀದಿಸಿ.

★ ಗಿಣ್ಣದಂತಹ ಫ್ಯಾಟ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲು ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿಡಬೇಡಿ.

★ ಚೀನಿ ಮಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಗ್ಲಾಸ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

★ ನಿಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳು ಅಥವಾ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗದಂತೆ ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಿ.

# ಅನುಭವದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ

## ಮರೆಯಲಾಗದ ಘಟನೆ !

**ಡಾ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಎಂ.ಆರ್.**

ಒಬ್ಬ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ವಜ್ರಮುಷ್ಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಳು. ಅಲ್ಲಿಯ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖಸ್ಥರು ರೋಗ ತುಂಬಾ ತೀವ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ವಂಚನೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳಿ ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೂ ರೆಫರ್ ಮಾಡಿದರು. ಔಷಧೋಪಚಾರ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ ೧೫ ದಿನದಲ್ಲೇ ರೋಗಿಯ ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಫಲಗೊಂಡವು. ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಬಂದು ಅವರ ಮಗನ ಬಳಿ ''ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರ ಅಂತಿಮ ಸಮಯ ಬಂತು, ನಿಮ್ಮ ಬಂಧು ಬಳಗಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿ; ಬಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲಿ. ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆಗುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರಟುಬಿಟ್ಟರು.

ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಈ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆಯ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಒಬ್ಬರು ಆ ದಿನದ ಡೇ ಡ್ಯೂಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರ ಬಳಿ ರೋಗಿಯ ಮಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಂಗಲಾಚಿ ಬೇಡಿದರೂ ಆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ತಜ್ಞವೈದ್ಯೆ ''ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದದ್ದಾದರೂ ಏನಿದೆ?'' ಎಂದು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆದಂತೆ ಮಾತಾಡಿ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರು.

ಕಂಗಾಲಾದ ರೋಗಿಯ ಪುತ್ರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಯುವ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ನಡೆದ ವಿಷಯವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿಷದವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಆ ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ಬಂದ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವಿರತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ಅವನ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಫಲವೋ ಎಂಬಂತೆ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಜಾವದೊಳಗೆ ರೋಗಿಯು ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮರಳಿದನು

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ರೌಂಡ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಒವ ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯ ಕಡೆ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿ ದರು. ಅವರಿಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದು ಆ ಕೋಣೆ ಬಂದಾಗ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿ ನಂಬಲಾರದಂತಹ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಹರ್ಷದಿಂದ ರೋಗಿಯ ತಲೆ ಸವರಿ ಬೇ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಆ ಕೋಣೆಯಿಂ ತೆರಳಿದರು.

ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಪುತ್ರನೂ ಒಬ್ಬ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದ. ಆತ ಅಂಗಲಾ ಬೇಡಿದರೂ ಆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯ ಅಮಾನವೀಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ರೋಗಿಯು ಬದುಕುಳಿದ ಮೇಲೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಅವರ ಆಸ

---




ಪುಟ್ಟು : ''ನಮ್ಮಪ್ಪ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಮಾನ, ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್, ಬಸ್ಸೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರಂತೆ ಗೊತ್ತಾ?''

ಗುಂಡ : ''ಪುಟ್ಟು ನೀನ್ಯಾಕೆ ಈಗ ನನ್ನ ಮುಂದೆ 'ರೈಲು' ಬಿಡ್ತಿದ್ದಿ?''

ಕೆ.ಗಣೇಶ
ಕೋಡೂರು

### ಹೆಲ್ಮೆಟ್

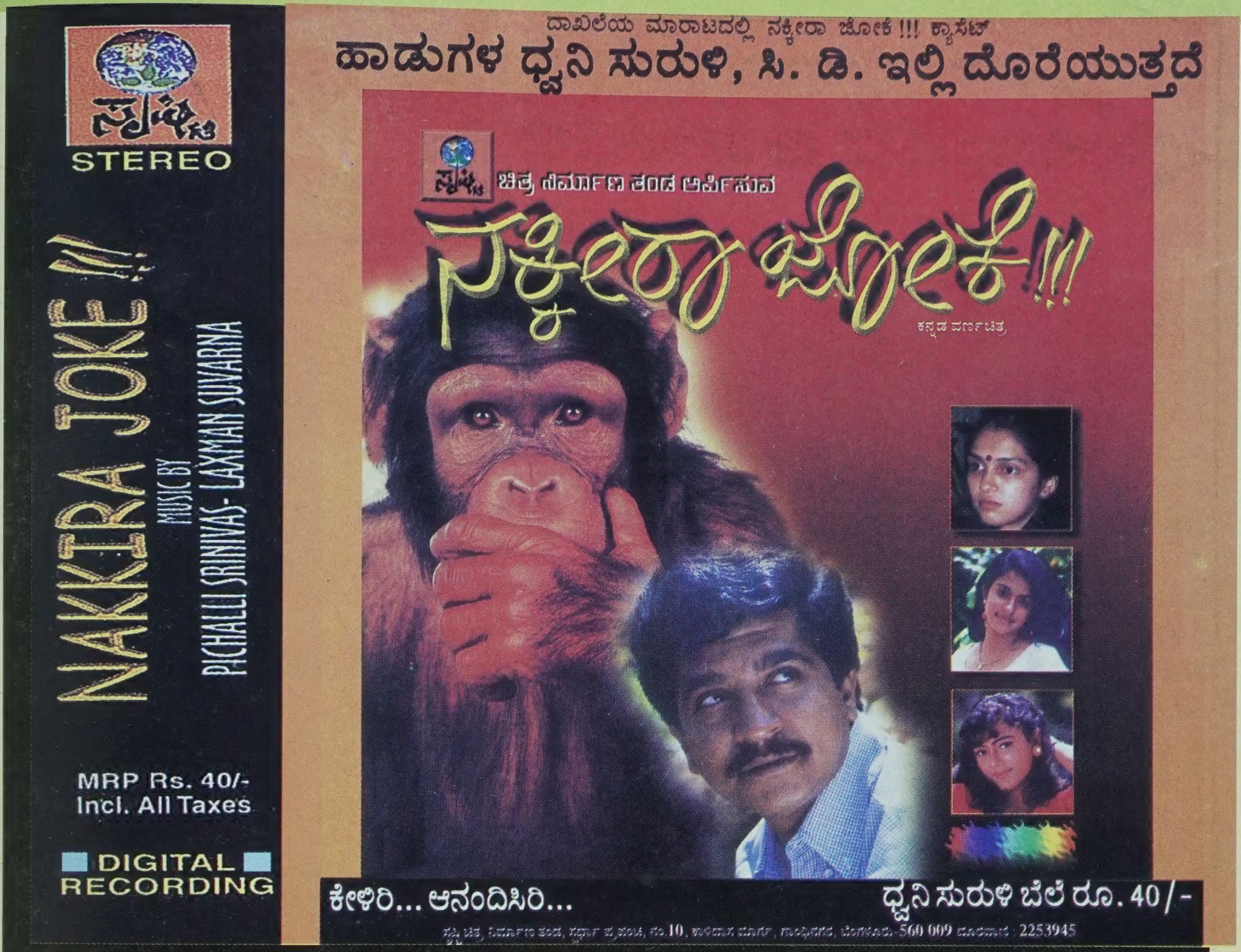


ಹೆಂಡತಿ ಲಟ್ಟಣಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೊಡೆಯಲು ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದ ಗುಂಡ, ಓಡಲಾರಂಭಿಸಿದ.

ಹೆಂಡತಿ : ''ಎಲ್ಲಿಗೆ ಓಡ್ತೀರಿ? ಎಲ್ಲಿ ಹೋದ್ರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡೋದಿಲ್ಲ.''

ಗುಂಡ : ''ತಡೀ ಮಾರಾಯ್ತಿ ಒಂದ್ನಿಮಿಷ. ತಲೆಗೆ 'ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಬರ್‍ತೀನಿ. ಆಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಹೊಡಿ.''


Edited, Printed, Published and Owned yb : Adanagouda T. Patil
# 940, I Floor, 8th B-Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore - 560 079. Ph: 3357198
Printed At : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagara, Bangalore - 560 079. Ph: 3386606


ದಾಖಲೆಯ ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿ ನಕ್ಕೀರಾ ಜೋಕೆ !!! ಕ್ಯಾಸೆಟ್
ಹಾಡುಗಳ ಧ್ವನಿ ಸುರುಳಿ, ಸಿ. ಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ
STEREO
NAKKIRA JOKE !!!
MUSIC BY
PICHALLI SRINIVAS- LAXMAN SUVARNA
MRP Rs. 40/-
Incl. All Taxes
DIGITAL
RECORDING
ಚಿತ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ ತಂಡ ಅರ್ಪಿಸುವ
ನಕ್ಕೀರಾ ಜೋಕೆ!!!
ಕನ್ನಡ ವರ್ಣಚಿತ್ರ
ಕೇಳಿರಿ... ಆನಂದಿಸಿರಿ...
ಧ್ವನಿ ಸುರುಳಿ ಬೆಲೆ ರೂ. 40/-

JEEVANAADI SMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY
RNI NO 65817/
POSTAL REGD NO BGW

